

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ КРИВОРІЗЬКИЙ
ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології**

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ Чаркіна О.А.

Реєстраційний № _____

«___» _____ 2025 р.

«___» _____ 2025 р

**ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКА НА РОЗВИТОК
КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ**

Кваліфікаційна робота студентки групи ПП-21
ступінь вищої освіти бакалавр
спеціальності 053 Психологія
Сугакової Вікторії Юрївни
Керівник: **Кузьмич О.П.**, PhD в галузі психології,
асистент

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Сугакова Вікторія Юріївна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Підпис _____

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКА ТА РОЗВИТКУ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ	9
1.1. Означення, зміст і особливості емоційного стану людини у підлітковий період.....	9
1.2. Теоретичні засади комп'ютерної залежності.....	15
1.3. Залежність підлітків від комп'ютерних технологій у контексті їхнього емоційного стану.....	21
Висновки до розділу 1	25
РОЗДІЛ 2 ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКА ТА ЙОГО ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД КОМП'ЮТЕРА	27
2.1. Організація та проведення дослідження.....	27
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	30
2.3. Рекомендації щодо попередження розвитку комп'ютерної залежності у підлітків.....	42
Висновки до розділу 2	47
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51
ДОДАТКИ.....	57

ВСТУП

В умовах стрімкого розвитку інформаційних технологій та їх впливу на всі сфери життя, питання залежності від комп'ютерних ігор та Інтернету стало актуальним в усіх країнах світу. Особливо важливим є те, що ця проблема охоплює підлітковий вік, коли відбувається активне формування особистості. Комп'ютерна залежність серед підлітків є феноменом, який має серйозні наслідки для їх соціалізації, емоційного і психологічного здоров'я. Однак одним із важливих аспектів, що потребує подальшого вивчення, є взаємозв'язок емоційного стану підлітка і розвитку цієї залежності.

Тема є **актуальною** з огляду на значний вплив емоційного стану на поведінку підлітків та необхідність розробки ефективних підходів до запобігання комп'ютерній залежності в молодіжному середовищі.

До основних аспектів актуальності цієї теми можна віднести:

1. Швидкий розвиток цифрових технологій. Підлітки проводять значну частину часу в інтернеті, що може викликати емоційну нестабільність, зміну мотиваційних установок і зниження контролю над власною поведінкою.
2. Психоемоційна вразливість підлітків. Підлітковий вік характеризується емоційною нестабільністю, схильністю до тривожності, депресивних станів і імпульсивної поведінки, що може посилювати ризик розвитку комп'ютерної залежності.
3. Зростання рівня комп'ютерної залежності. За даними світових досліджень, у багатьох країнах від 10 до 20% підлітків демонструють ознаки інтернет-адикції. Це може призводити до порушень соціалізації, проблем у навчанні, конфліктів у сім'ї та зниження психічного здоров'я.
4. Недостатність психологічних механізмів саморегуляції. Багато підлітків використовують комп'ютер як засіб уникнення реальних проблем, що

може формувати деструктивні патерни поведінки та порушення емоційної регуляції.

5. Необхідність розробки ефективних профілактичних та корекційних програм. Дослідження взаємозв'язку між емоційним станом підлітків і розвитком комп'ютерної залежності сприятиме створенню більш ефективних методів психологічної допомоги, зокрема у сфері психодіагностики, психокорекції та превентивних заходів.

Незважаючи на існуючі дослідження в галузі комп'ютерної залежності, багато питань залишаються недостатньо розкритими, особливо, щодо специфічних взаємозв'язків між емоційними порушеннями та розвитком цієї залежності у підлітків. Зокрема, дослідження, які б детально розглянули вплив конкретних емоційних станів (тривожність, депресія, стрес) на розвиток комп'ютерної залежності серед підлітків, є обмеженими. Більшість існуючих робіт розглядають проблему в загальному контексті, що створює потребу в подальшому конкретизованому розгляді цієї теми.

Метою цього дослідження є визначення рівня впливу емоційного стану і його окремих факторів (емоційної напруги, тривожності, депресивних проявів та інших психологічних характеристик) на розвиток комп'ютерної залежності у підлітків.

Для досягнення цієї мети необхідно вирішити низку **завдань**:

1. Проаналізувати наукові підходи до визначення комп'ютерної залежності та її основних характеристик.
2. Визначити особливості психоемоційного стану людини у підлітковий період.
3. Оцінити роль емоційного стану підлітка (тривожність, депресія, стрес) у контексті розвитку комп'ютерної залежності.

4. Виявити взаємозв'язок між інтенсивністю використання цифрових технологій та емоційним станом підлітків.

5. Розробити рекомендації для практичних психологів, педагогів та батьків щодо профілактики та корекції комп'ютерної залежності через роботу з емоційним станом підлітків.

Об'єктом дослідження є комп'ютерна залежність у підлітковому віці як психологічне явище.

Предметом дослідження є взаємозв'язок між емоційним станом підлітків та розвитком комп'ютерної залежності, а також психологічні особливості підлітків, схильних до надмірного використання цифрових технологій.

Теоретико-методологічну основу дослідження проблеми впливу емоційного стану підлітка на розвиток комп'ютерної залежності складають:

- особливості розвитку психоемоційного стану людини вцілому і зокрема у підлітковий період (Астремська І. В., Бідось М. А., Вишневський С. В., Гаврилькевич В., Миронець М. Г. та ін.)

- дослідження, присвячені особливостям і розвитку комп'ютерної та інтернет-залежності (Асєєва Ю. О., Перепилиця А., Турецька Х. І., Грін С., Бавельє Д., Янг К. С., Гріффітс М. та ін.)

- дослідження впливу комп'ютерної залежності на емоційний стан особистості (Янг К. С., Саліце Ф., Разживіна Ю. В. та ін.),

- теоретичні основи формування інтернет-залежності та її психолого-педагогічної корекції (Акименко Т., Андерсон К. А., Ділл К. Е., Вінтюк Ю., Гавалешко О. М., Самборська О. Я. та ін.)

Методи дослідження. У процесі дослідження для розв'язання поставлених завдань були використані такі емпіричні методи як: анкетування та опитування, спостереження, опис, класифікація по ознакам, вимірювання. Теоретичні методи: аналіз наукових джерел, порівняння, аналіз і синтез, індукція та дедукція, метод

теоретичної моделі. Статистичні методи: кореляційний аналіз, тестування гіпотез, факторний аналіз, регресійний аналіз. Також методи обробки даних: узагальнення та систематизація.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження здійснювалось на базі Ліцею №44 (м. Кам'янське). Дослідження проводилось з січня по березень 2025 року. Загальна вибірка склала 40 осіб підліткового віку (від 12 до 17 років).

Методики дослідження. Психодіагностичне дослідження рівня впливу емоційних проявів підлітка на розвиток комп'ютерної залежності проводилось за допомогою методик:

1. Методика дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейна.
2. Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна - оцінює рівень особистісної та ситуативної тривожності.
3. Методика виявлення групи ризику Рожкова і Ковальчука - допомагає визначити характер відносин в сім'ї, агресивність, недовіру до людей та невпевненість у собі.
4. Методика «Самооцінка психічних станів» Айзенка Г. - дозволяє визначити рівень таких психічних станів, як тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність.
5. Шкала депресії Бека - допомагає визначити рівень депресивних проявів.
6. Тест Кімберлі Янг на виявлення рівня інтернет-залежності.

Практична значущість дослідження. Оскільки проблема комп'ютерної залежності має соціальне та психологічне значення, результати даного дослідження можуть бути корисними для психологів, педагогів, лікарів, а також батьків у контексті профілактики та корекції залежності у підлітків. Виявлені у ході дослідження закономірності можуть стати основою для розробки програм

психологічної підтримки та методик корекції, що допоможуть підліткам ефективно регулювати свій емоційний стан і запобігати розвитку залежності.

Таким чином, дослідження питання взаємозв'язку емоційного стану підлітка та розвитку комп'ютерної залежності є актуальним і важливим для розробки психологічних стратегій підтримки та корекції в умовах сучасного інформаційного середовища.

Надійність дослідження зумовлена репрезентативністю вибірки (40 учнів 5-11 класів ліцею), використанням методів математичної статистики та поєднанням кількісного та якісного аналізу.

Структура кваліфікаційної роботи зумовлена логікою дослідження і складається зі: вступу, двох розділів, висновків і переліку використаних джерел (49 найменувань), також 6 додатків, 11 таблиць і 7 рисунків.

Загальний обсяг роботи складає 84 сторінки, з них 48 сторінок основного тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКА ТА РОЗВИТКУ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

1.1. Означення, зміст і особливості емоційного стану людини у підлітковий період

Емоційний стан людини є складним психофізіологічним процесом. Він відображає реакцію особистості на зовнішні та внутрішні стимули, впливаючи на поведінку, настрій та загальний рівень активності людини.

Емоційний стан може змінюватися залежно від багатьох факторів, включаючи рівень стресу, соціальне оточення, фізичне здоров'я та особистий досвід. У різні періоди життя інтенсивність та динаміка емоційних станів відрізняються, проте підлітковий вік є особливо критичним, оскільки саме в цей період відбувається активне формування особистості, зміна цінностей та самосприйняття [26].

У підлітковий період, що характеризується інтенсивними змінами на біологічному, психологічному та соціальному рівнях, емоційні стани стають більш вираженими та нестабільними. Це пов'язано з гормональними перебудовами організму, новими соціальними ролями та необхідністю адаптації до нових викликів. Підлітки часто переживають стани радості, піднесення, але водночас можуть відчувати тривогу, невпевненість у собі, дратівливість або навіть пригнічений стан [26].

Емоції формують настрій людини. Настрій є стійким та довготривалим емоційним станом. Причини, що викликають певний настрій, не завжди є усвідомленими. Вони можуть залежати від фізичного самопочуття або ж від того,

як пам'ять підсвідомо відновлює попередні емоційні стани. Тривалі конфлікти або неможливість досягти бажаного можуть призводити до депресивного стану, тривоги чи агресивної поведінки [10].

У цей період особливо важливою є підтримка з боку батьків, педагогів та друзів, адже відчуття прийняття та розуміння допомагає підліткам легше долати внутрішні переживання. Також велике значення має рівень сформованості самоконтролю та здатність до рефлексії. Підлітки, які розвивають навички емоційного самоконтролю, легше адаптуються до нових соціальних умов та успішніше вибудовують міжособистісні стосунки.

Підлітковий вік є періодом інтенсивного формування світогляду, інтересів, ціннісних орієнтацій, розвитку рефлексії, зміни рівня самооцінки та виникнення почуття дорослості [20].

Окрім біологічних змін, на емоційний стан впливають соціальні фактори, зокрема рівень підтримки з боку сім'ї та однолітків, ставлення до навчання та власної зовнішності. Формування нового образу «Я» може супроводжуватися як позитивними, так і негативними емоційними реакціями [27].

Для багатьох підлітків цей процес є болісним, адже вони прагнуть відповідати певним ідеалам, нав'язаним суспільством та соціальними мережами. Порівняння себе з іншими, критичне сприйняття власної зовнішності або незадоволеність фізичними характеристиками можуть викликати тривогу та невпевненість. Водночас, позитивна оцінка своєї зовнішності та соціальне схвалення здатні підвищувати рівень впевненості у собі та сприяти формуванню позитивного самосприйняття [13].

Саме тому важливо навчати підлітків критично сприймати інформацію з медіа, формувати власну індивідуальність та цінувати унікальність.

Субашкевич І. Р. та Гринаш М. І вказують на те, що саме у цей період формується нове уявлення про своє фізичне «Я», значно зростає зацікавленість

своєю зовнішністю. Підліток переживає багато тривог і хвилювань щодо свого тіла та вигляду загалом [27].

Важливу роль у розвитку підлітка відіграє саме якість його соціальних зв'язків. Взаємодія з однолітками, вчителями, родичами та іншими значущими людьми допомагає формувати уявлення про себе, свої можливості та соціальну поведінку. Відсутність таких зв'язків або негативний досвід соціальної взаємодії можуть спричинити зниження самооцінки та розвиток тривожних станів.

Підлітки часто стикаються з труднощами при адаптації до нових соціальних умов, що може призвести до відчуття ізолюваності та відчуження від соціуму. Через відсутність підтримки з боку важливих для підлітка осіб та груп, з якими він ідентифікується, у нього може виникнути відчуття непотрібності, що призведе до самотності та соціального відчуження [20].

Одним із проявів соціальних змін є схильність підлітків до використання віртуальних технологій як способу уникнення реальності, що може призвести до формування адиктивної поведінки.

Адиктивна поведінка - це тип поведінки, при якому людина прагне уникати реальності, змінюючи свій психічний стан через постійну зосередженість на певній діяльності, що сприяють розвитку та підтриманню бурхливих емоцій. Внаслідок цього індивід опиняється у «віртуальному» світі [6].

Однак, таке прагнення до штучної реальності часто має серйозні негативні наслідки для особистості, оскільки вона втрачає зв'язок з реальним світом, що призводить до порушення соціальних, міжособистісних і професійних відносин. Людина, захоплена адиктивною поведінкою, може втратити інтерес до реальних справ, важливих соціальних ролей і навіть базових життєвих цінностей.

Ця поведінка виникає через залежність від різних шкідливих пристрастей. Вони виступають як засоби втечі від реальності або ж як спроби знайти задоволення через штучні зміни стану. Вона може бути результатом

різноманітних психоемоційних станів, таких як тривожність, депресія, стрес або емоційна незадоволеність. У деяких випадках ці пристрасті можуть бути лише симптомами більш серйозних психічних порушень, які потребують кваліфікованого втручання [6].

Бідось М. А. вказує на те, що в Україні останнім часом спостерігається значна поширеність адиктивних розладів [6].

Це відображає глобальні соціальні зміни, пов'язані з технологічним прогресом та зміненними соціокультурними умовами. З'являються нові форми залежності, які раніше не були характерними для українського суспільства. Ці зміни викликають занепокоєння серед фахівців у галузі психічного здоров'я, оскільки адиктивна поведінка негативно впливає на психічний стан та соціальну адаптацію осіб, які страждають від таких розладів.

Оскільки емоційні стани підлітків є нестабільними та інтенсивними, важливим є розвиток механізмів саморегуляції. Саморегуляція дозволяє підліткам контролювати свої емоції, приймати зважені рішення та адаптуватися до складних життєвих ситуацій.

Ефективні методи саморегуляції включають фізичну активність, техніки дихання, медитацію та ведення щоденника емоцій. Формування здорових звичок та розуміння власних почуттів допомагає уникати імпульсивних реакцій та агресивної поведінки [21].

Емоційний стан особистості визначається характером і інтенсивністю поточної потреби, а також оцінкою можливості її задоволення. Чим сильнішою та важливішою є потреба для особистості, тим більш вираженим та інтенсивним буде емоційний стан. Якщо потреба задоволена або є велика ймовірність її задоволення, виникають позитивні емоції, якщо ж потреба не задовольняється, це призводить до негативних емоцій [13].

Таким чином, емоційний стан тісно пов'язаний з оцінкою можливості задоволення потреб та з їхньою актуальністю для особистості, що визначає її психологічну адаптацію до навколишнього середовища та взаємодію з іншими людьми.

Однією з найбільш поширених форм поведінки в підлітковому віці є агресія, яка може проявлятися як фізична, вербальна або емоційна. Вона є частиною нормального розвитку, оскільки підлітки переживають період значних фізичних, психологічних і соціальних змін. Однак коли агресія стає надмірною або неконтрольованою, вона може призвести до серйозних соціальних, емоційних і навіть правових проблем [4].

Агресія може бути спровокована впливом шаблонних реакцій (порушення норм, уваги, потреби або бажання ігноруються), неприязним звертанням (образливі зауваження), спонукальними мотивами (прагнення до грошей або бажання отримати увагу та схвалення), інструкціями або ексцентричними переконаннями [4].

З цього виходить, що підліток може проявляти агресію для досягнення бажаного результату, як прояв протесту проти принизливих вказівок чи як форму захисту у певній ситуації.

Агресія регулюється через зовнішнє заохочення і покарання, підкріплення, а також механізми саморегуляції [4].

Якщо людина отримує матеріальні винагороди або позитивні наслідки за певну поведінку, це може знизити рівень агресії, в той час як неприємні наслідки або покарання можуть служити попередженням чи запобіжником.

Також агресія може бути знижена коли особа спостерігає за тим, як заохочують або карають інших за подібну поведінку. Це дозволяє формувати уявлення про наслідки власної агресії через досвід інших.

Механізми саморегуляції, такі як почуття гордості або провини, відіграють важливу роль у контролі за агресією. Люди, які відчують внутрішню відповідальність за свої вчинки, здатні стримувати агресивні реакції через внутрішні моральні норми та емоційну саморегуляцію [4].

Підлітковий вік є важливим періодом у формуванні емоційної сфери людини. Інтенсивні біологічні та соціальні зміни впливають на емоційний стан, який стає нестійким і чутливим до зовнішніх впливів.

Емоції підлітків відзначаються не лише великою інтенсивністю, але й нестабільністю. Їхній настрій часто змінюється різко, а іноді виникають сильні афективні спалахи. Навіть на незначне прохання або зауваження підліток може реагувати криком або сльозами. Емоційна сфера підлітка відзначається високою чутливістю та вразливістю. У молодших підлітків спостерігається зростання тривожності, особливо в стосунках з однолітками, тоді як у старших - з дорослими [27].

Важливими чинниками, що визначають емоційний стан підлітків, є соціальне середовище, механізми саморегуляції та особистісні особливості. Формування конструктивних стратегій подолання стресу, розвиток емоційного інтелекту та підтримка з боку близьких допомагають забезпечити психологічну стійкість підлітка у цей непростий період [7].

Підлітки, які вміють аналізувати свої почуття, розпізнавати тригери стресу та застосовувати ефективні стратегії подолання труднощів, мають більшу психологічну стійкість і здатність будувати здорові соціальні зв'язки.

Таким чином, розглянувши особливості емоційного стану людини у підлітковий період можемо зазначити, що емоційний стан підлітків формується під впливом багатьох факторів - біологічних, соціальних та психологічних. Цей період є часом інтенсивних емоційних переживань та змін, коли емоційний стан підлітка може бути особливо нестабільним і чутливим. Важливою складовою

цього періоду є необхідність адаптації до нових соціальних ролей, що вимагає від підлітка розвитку здатності до саморегуляції емоцій та формування здорових стратегій подолання стресу. Сприятливе соціальне оточення, підтримка з боку родини та друзів, а також розвиток емоційного інтелекту можуть значно знизити рівень стресу та допомогти підлітку впоратися з емоційною нестабільністю. Водночас, відсутність підтримки та негативний досвід соціальних взаємодій можуть призвести до розвитку психоемоційних розладів, таких як тривожність, депресія або агресія. Надзвичайно важливим є навчання підлітків конструктивним засобам взаємодії зі своїми емоціями, що сприятиме їхній адаптації до дорослого життя та розвитку стійкої особистості.

1.2. Теоретичні засади комп'ютерної залежності

Комп'ютерна залежність (або кібер-адикція) є поширеною проблемою сучасного інформаційного суспільства, яка охоплює як дорослих, так і дітей. Вона може серйозно впливати на різні сфери життя людини, призводити до порушення соціальної, навчальної, професійної та особистісної сфери життя людини.

Кібер-адикція належить до нехімічних адикцій і характеризується психічно-поведінковими розладами, що проявляються в нав'язливому бажанні проводити час перед екраном, а також у неможливості самостійно контролювати цей процес [5].

Відсутність доступу до комп'ютера або Інтернету може спричинити зміни емоційного стану, негативно впливати на когнітивну сферу та міжособистісні стосунки. Людина, яка звикла до постійної онлайн-активності, може відчувати тривожність, роздратування, нудьгу, а в деяких випадках - навіть агресію.

У психології термін «адикція» зазвичай використовується для опису поведінки людей, які мають фізіологічну та психологічну залежність від хімічних речовин, таких як тютюн, алкоголь, наркотики тощо. Подальші дослідження розглядають цей феномен як специфічну поведінку, що формується під впливом психофізіологічних особливостей людини, схильної до залежності, та соціальних умов її розвитку, особливо в дитячому віці [21].

Кібер-адикція часто формується через індивідуальні особливості людини, які можуть бути пов'язані з її психічним станом чи певними рисами характеру, такими як потреба у уникненні стресу чи проблем. Крім того, велике значення мають умови, в яких розвивається дитина: якщо в родині чи середовищі багато часу приділяють техніці, це може збільшити ймовірність виникнення такої залежності.

Кібер-залежність має ті ж характеристики, що й інші види адиктивної поведінки, включаючи: нав'язливу потребу перебувати онлайн; зміни настрою через відсутність доступу до комп'ютера; збільшення часу, проведеного в мережі; симптоми відміни; конфлікти з оточенням через надмірне використання комп'ютера; високу ймовірність рецидиву після спроби обмежити використання [5].

Інтернет пропонує безліч можливостей для негайного задоволення потреб, що може створювати ефект залежності, схожий на звички, пов'язані з харчуванням чи іншими шкідливими практиками.

Крім того, кібер-залежність може розвиватися через недостатній контроль за власними емоціями або імпульсами. Люди, які не вміють управляти своїми емоціями або мають труднощі з саморегуляцією, можуть ставати більш вразливими до надмірного використання онлайн-ресурсів як засобу впоратися з напруженням чи нудьгою [34].

Дослідження показують, що ця залежність проходить чотири стадії розвитку: від легкої захопленості до стадії повного занурення, коли комп'ютерна гра стає центром життя людини [33].

Інтернет-залежність є сучасним явищем, яке все більше привертає увагу як науковців, так і медичних спеціалістів. У міру того як технології та доступ до Інтернету стали невід'ємною частиною повсякденного життя, питання впливу надмірного часу, проведеного в мережі, на психічне здоров'я набуває все більшої значущості. Однак дослідження щодо Інтернет-залежності як самостійної хвороби не однозначні.

Одні вчені вважають, що це окреме захворювання, яке потребує чітких діагностичних критеріїв і лікування, в той час як інші стверджують, що кібер-залежність є симптомом більш глибоких психічних проблем.

В науковому середовищі переважно є думка, що Інтернет-залежність не є самостійною хворобою. М. Гріффітс вважає, що немає клінічних даних, які б підтверджували первинний характер цієї залежності. Натомість, адиктивна поведінка може бути наслідком інших психічних розладів, таких як депресія [42].

Тобто Інтернет-залежність не стільки окремим розладом, скільки частиною більш широкої проблеми, яка може включати інші психічні стани та розлади. Такі розлади можуть спонукати людину до занурення у віртуальну реальність, де вона відчуває себе більш комфортно та захищено.

Тому, на думку частини фахівців, лікування Інтернет-залежності має фокусуватися на основних психічних проблемах, а не тільки на симптомах залежності від Інтернету [42].

Інтернет-залежність, як феномен, є багатогранним і має різні прояви, які можуть суттєво відрізнятися залежно від типу діяльності в онлайн-просторі, до якої індивід розвиває залежність.

Доктор К. Янг виокремила п'ять основних видів Інтернет-залежності: комп'ютерна залежність (одержимість програмуванням, іграми тощо), комульсивна навігація (патологічний пошук інформації), перевантаженість інформацією (залежність від онлайн-гемблінгу, аукціонів, покупок), кіберсексуальна залежність (відвідування порнографічних сайтів, обговорення сексуальної тематики), кіберкомунікативна залежність (надмірне спілкування в соцмережах, чатах, форумах, що замінює реальні стосунки) [48].

Всі ці форми залежності мають негативний вплив на особистість і потребують уваги, оскільки вони можуть зруйнувати не лише соціальні зв'язки, а й внутрішній стан людини.

Окрім того, ці форми залежності зазвичай ведуть до проблем у роботі або навчанні, оскільки людина починає ігнорувати свої обов'язки, втрачаючи концентрацію на важливих завданнях [48].

Процес формування комп'ютерної залежності розвивається поступово і проходить кілька етапів від початкового захоплення іграми чи Інтернетом до стадії повної психологічної залежності відбувається поступове втягнення особистості в цифровий простір.

Основні симптоми включають: нав'язливі думки про комп'ютер, підвищену тривожність у разі відсутності доступу до нього, соціальну ізоляцію, конфлікти з близькими та порушення нормальної життєдіяльності [47].

Спочатку людина може почати використовувати Інтернет або комп'ютерні ігри для розваги чи відпочинку. Однак з часом це захоплення може перерости у звичку, що займає все більше часу, поступово замінюючи інші важливі аспекти життя.

На більш пізніх етапах залежність від комп'ютера стає дедалі виразнішою, що проявляється у нав'язливих думках про Інтернет чи комп'ютерні ігри, а також у зростанні тривожності в разі обмеження доступу до них [47].

Формування комп'ютерної залежності не є випадковим процесом, а має комплексний характер, який залежить від різноманітних чинників. Залежність розвивається поступово, охоплюючи не лише поведінкові аспекти, але й глибші психологічні механізми.

Дослідники виділяють три рівні чинників, що впливають на формування комп'ютерної залежності: базові передумови - соціальні фактори, як-от дистанційованість між людьми, дезінтеграція суспільства, розлучення, зміна місця проживання; необхідні умови - особистісні риси, зокрема інтровертованість, низька самооцінка, тривожність; достатні умови - дисфункційні настановлення щодо власного «Я» та зовнішнього світу, що змушують людину відчувати себе комфортніше в онлайн-просторі [29].

На підставі аналізу досліджень Інтернет-залежності Турецькою Х. І. була розроблена «Трикомпонентна модель чинників Інтернет-залежності», у якій ці чинники розглядаються на трьох рівнях:



Рис. 1.1. Трикомпонентна модель чинників інтернет-залежності.

Таким чином, трирівнева модель дозволяє виявити комплексний характер Інтернет-залежності, що формується під впливом різних чинників, і підкреслює

важливість розгляду кожного рівня в контексті психосоціальної допомоги та корекції поведінки осіб, схильних до цієї залежності.

Комп'ютерна залежність може призвести до серйозних психологічних і соціальних проблем. Люди, що страждають від неї, часто стають ізольованими, конфліктними, втрачають соціальні навички, а також можуть зіткнутися з проблемами у навчанні та професійній діяльності.

Дослідження показують, що комп'ютерна залежність спричиняє серйозні порушення психічного стану особистості. Вона асоціюється з високим рівнем тривожності, депресією, порушенням сну, агресивною поведінкою та соціальною фрустрацією [46; 47].

Окрім психологічних наслідків, комп'ютерна залежність впливає на фізичне здоров'я. Основні проблеми включають: зорове навантаження - надмірне використання комп'ютера може призвести до перевтоми очей, порушення зору; гіподинамія - низька фізична активність сприяє розвитку захворювань опорно-рухової системи; нервові виснаження - через постійну емоційну напругу, пов'язану з іграми або онлайн-активністю, людина може страждати на безсоння, хронічну втоми та головний біль [34].

Отже, розглянувши теоретичні засади комп'ютерної залежності можемо зазначити, що цей феномен є складним і багатограним. Він виникає внаслідок впливу різних психосоціальних факторів, включаючи індивідуальні психологічні особливості, соціальне оточення та культурні умови. Комп'ютерна залежність має різні прояви, такі як залежність від ігор, соціальних мереж, онлайн-шопінгу та інших аспектів віртуального світу. Вона характеризується нав'язливою потребою використовувати технології, що веде до порушення нормального функціонування в реальному житті, виникнення тривожності, депресії, соціальної ізоляції та фізичних проблем. Для боротьби з цим явищем важливими

є профілактичні заходи, підвищення цифрової грамотності та розвиток здорових альтернатив проведення вільного часу.

1.3. Залежність підлітків від комп'ютерних технологій у контексті їхнього емоційного стану

У сучасному суспільстві комп'ютерні технології відіграють важливу роль у житті підлітків, сприяючи їхньому навчанню, саморозвитку та спілкуванню. Водночас підлітковий вік є критичним періодом розвитку особистості, коли формуються соціальні навички, емоційна стабільність та адаптація до дорослого життя. У цей час особливо важливим стає вплив комп'ютерних технологій, які можуть як сприяти розвитку, так і формувати залежність.

За словами Лищинської О., підлітки часто стикаються з труднощами у спілкуванні з однолітками та дорослими, що може спонукати їх «залипати» на комп'ютері, якщо вони відчують емоційну ізоляцію або нерозуміння з боку сім'ї та друзів [16].

Крім того, важливо зазначити, що недостатність емоційної підтримки у родині та в соціумі може підштовхувати підлітків до пошуку емоційних зв'язків в онлайн-середовищі, що часто призводить до розвитку залежності. У цьому випадку відсутність справжніх соціальних контактів і підтримки лише підсилює залежність від комп'ютерних технологій, що в свою чергу погіршує адаптацію підлітка в реальному житті [12].

Основні причини розвитку комп'ютерної залежності у підлітків виділяє Гаркавенко З.: нестача емоційного контакту в родині; низька самооцінка та невпевненість у собі; прагнення до самоствердження через досягнення у віртуальному просторі; втеча від реальності та стресових ситуацій [16].

Комп'ютерна залежність серед підлітків розвивається поступово, починаючи з незначних ознак, таких як зростаючий інтерес до онлайн-активностей, який з часом перетворюється на необхідність перебування в інтернеті.

Ознаки комп'ютерної залежності серед підлітків включають: роздратованість через необхідність відірватися від комп'ютера; нехтування навчанням, домашніми обов'язками та соціальним життям; порушення режиму сну та харчування; зниження соціальної активності та ускладнення у міжособистісному спілкуванні [31].

Заглиблення підлітків у віртуальний світ може стати початком серйозної проблеми, коли використання комп'ютера переходить від звичайного хобі до залежності. У цьому віці, коли особистість ще формується, і емоційна нестабільність є нормою, технології можуть стати засобом уникнення реальних проблем і труднощів.

Дослідники наголошують, що підлітковий вік є періодом формування особистості, тому важливо спрямовувати емоційну енергію підлітка у конструктивне русло, допомагаючи йому знайти баланс між використанням комп'ютерних технологій і реальним життям [2].

Янг К. і Роджерс Р. зазначають, що комп'ютерна залежність може бути порівняна з іншими імпульсивними розладами, такими як гемблінг (патологічна схильність до азартних ігор). Віртуальне середовище, особливо соціальні мережі та онлайн-ігри, створює ілюзію контролю над ситуацією, що робить його особливо привабливим для підлітків із нестабільним емоційним станом [49].

Для підлітків комп'ютер стає фетишем (відбувається процес фетишизації), замінюючи наркотики чи азартні ігри. Користувач, схильний до адикції, перебуває у психологічному трансі: застигле обличчя, зосередженість на екрані,

уповільнена реакція. Реальність сприймається через змінений стан свідомості, а відсутність комп'ютера викликає психічний і фізичний дискомфорт [12; 49].

Інтернет для підлітків часто стає не просто інструментом для розваг або навчання, а цілим засобом уникнення реальних проблем. Віртуальний простір пропонує можливість отримати відчуття контролю, визнання та соціальної приналежності, чого підлітки можуть не отримувати в реальному житті [12].

Замість того, щоб стикатися з реальними труднощами і викликами, підлітки вибирають емоційний комфорт і безпеку, яку надає анонімність Інтернету

Анонімність в Інтернеті допомагає зменшити соціальні страхи, робить спілкування більш вільним і безпечним, але водночас може призводити до агресії та безвідповідальної поведінки. Якщо підлітки занадто багато часу проводять за комп'ютером, це ускладнює їхні стосунки з іншими людьми, створює відстань у спілкуванні, викликає роздратування, нетерпимість та упередженість в оцінці інших [30].

Основними причинами тривалого перебування підлітків в Інтернеті є ідентифікація, прагнення до інтимності та приналежності, сепарація від родини, уникнення фрустрації. Для таких дітей характерні негативні переживання, низька адаптація, неприйняття себе та інших, схильність до втечі від проблем. Чинниками інтернет-залежності також можуть бути соціальна дезадаптація, труднощі у спілкуванні з однолітками, сімейна дисгармонія, страх самостійного життя [30].

Ця ілюзія безпеки та можливість ідентифікації з іншими користувачами створюють ґрунт для розвитку залежності, де комп'ютер стає не просто засобом зв'язку, а й способом існування, від якого важко відмовитися.

Комп'ютерна залежність у підлітковому віці може мати серйозні наслідки для емоційного розвитку, зокрема: формування соціальної ізоляції; підвищений

рівень тривожності та депресивні стани; втрата навичок реального спілкування; зниження рівня академічної успішності [31].

Крім того, підлітки, які проводять надто багато часу за комп'ютером, можуть втрачати мотивацію до реального життя, перестають прагнути досягнень у навчанні та інших сферах. Вони також можуть засвоювати негативні поведінкові моделі з віртуального світу, що впливає на їхню реальну соціальну адаптацію [14].

Одним з поширених типів Інтернет залежності є ігрова залежність. Найвразливішим віком для розвитку ігрової залежності є саме підлітковий. Ігри поступово витісняють інші сфери життя, призводячи до особистісної деградації.

Основними соціальними ризиками ігрової залежності є: агресивність через жорстокий контент ігор, порушення моральних орієнтирів; втрата часу на навчання, спілкування, роботу; проблеми у стосунках, дисципліні, особистісному розвитку; депресія, невпевненість без «доз» гри; фінансові витрати на ігри та Інтернет; втрата інтересу до реального життя, залежність від віртуального; порушення сну, хронічна втома, вживання стимуляторів; фізіологічні наслідки: погіршення зору, хвороби травної системи, опорно-рухового апарату [14].

Разживіна Ю. також зазначає, що надмірне використання комп'ютерних технологій сприяє зростанню агресивності підлітків, що може бути пов'язано із впливом жорстоких відеоігор та відсутністю реальних емоційних зв'язків [44].

Таким чином, залежність підлітків від комп'ютерних технологій у контексті їхнього емоційного стану характеризується тим, що використання віртуального простору стає способом уникнення реальних емоційних труднощів, таких як соціальна ізоляція, низька самооцінка та стрес. Підлітки часто звертаються до комп'ютерних технологій, щоб знайти емоційну підтримку та відчуття контролю, яких вони не отримують у реальному житті. Це призводить до зростання емоційної залежності, коли інтернет чи комп'ютерні ігри замінюють

справжні соціальні контакти і стають єдиним джерелом емоційного комфорту. В результаті, розвиток емоційної нестабільності, депресії та тривожності може спричинити глибшу ізоляцію підлітка, що ускладнює його адаптацію до соціального середовища та реальних викликів життя. Тому важливо вчасно виявляти ознаки залежності й створювати умови для формування здорових емоційних зв'язків та гармонійного розвитку.

Висновки до розділу 1

У результаті аналізу теоретичних аспектів емоційного стану підлітків та розвитку комп'ютерної залежності можна зробити такі висновки:

1. Емоційний стан підлітків є динамічним і чутливим до впливу зовнішніх і внутрішніх чинників. у підлітковому віці відбувається інтенсивне формування особистості, що супроводжується емоційною нестабільністю, підвищеною тривожністю та імпульсивною поведінкою. Що може сприяти формуванню залежної поведінки, зокрема комп'ютерної залежності.

2. Комп'ютерна залежність є формою адиктивної поведінки, що характеризується надмірним використанням комп'ютерних технологій, відсутністю внутрішнього контролю над часом, проведенням онлайн, та негативними наслідками для психічного здоров'я. Ця залежність має багато спільних рис з іншими видами адикцій і може значно впливати на соціальну та емоційну сферу життя підлітків.

3. Комп'ютерна залежність у підлітковому віці може бути наслідком емоційної нестабільності, відчуття соціальної ізоляції, низької самооцінки та стресу. Використання віртуального простору часто стає засобом уникнення реальних емоційних труднощів, що веде до посилення емоційної залежності. Віртуальний світ стає для підлітків джерелом емоційної підтримки та контролю,

що в реальному житті може бути відсутнім. Така залежність призводить до заміни справжніх соціальних контактів та розвитку соціальної ізоляції, що ускладнює адаптацію підлітка до реального світу.

Таким чином, вивчення емоційного стану підлітків у контексті комп'ютерної взаємодії є базою для розробки ефективних методів профілактики та психокорекційних заходів.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКА ТА ЙОГО ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД КОМ'П'ЮТЕРА

2.1. Організація та проведення дослідження

Емпіричне дослідження здійснювалось на базі Ліцею №44 міста Кам'янське Дніпропетровської області. Період проведення дослідження охоплює січень - березень 2025 року.

У дослідженні взяли участь 40 учнів підліткового віку (від 12 до 17 років). Вибірка формувалась із урахуванням принципів добровільності та анонімності. До складу респондентів входили як хлопці, так і дівчата. Відбір здійснювався методом суцільної вибірки серед учнів, які виявили згоду на участь у дослідженні та мали доступ до цифрових пристроїв для особистого користування.

Дослідження реалізовано на основі порівняльного методу, що передбачає співставлення показників емоційного стану та рівня комп'ютерної залежності серед респондентів із різним рівнем тривожності, депресивних проявів, самооцінки тощо. Такий підхід дозволяє простежити зв'язки між змінними та виявити потенційні психоемоційні фактори ризику.

Мета дослідження - виявлення впливу емоційного стану підлітків (зокрема рівня тривожності, депресії, агресивності, самооцінки тощо) на розвиток комп'ютерної залежності, а також визначення взаємозв'язків між окремими психоемоційними показниками та рівнем інтернет-адикції.

Відповідно до мети було сформульовано завдання:

1. Визначити рівень емоційних станів (тривожності, депресії, агресивності, фрустрації) у підлітків.

2. Оцінити рівень самооцінки як важливого чинника емоційної саморегуляції.
3. Дослідити рівень інтернет-залежності серед підлітків.
4. Проаналізувати взаємозв'язки між емоційними характеристиками та схильністю до комп'ютерної залежності.
5. Визначити психоемоційні профілі груп ризику та розробити рекомендації щодо психопрофілактики.

Дослідження складалося з таких етапів:

1. Підготовчий етап: визначення основних цілей і завдань дослідження, формулювання гіпотези, аналіз теоретичних джерел, підбір інструментів і методик для вивчення емоційного стану підлітків та рівня комп'ютерної залежності, визначення вибірки, узгодження етичних норм проведення дослідження.
2. Збір даних: проведення психодіагностичних методик серед респондентів підліткового віку для визначення рівня тривожності, депресії, самооцінки, психоемоційного стану, а також рівня інтернет-залежності.
3. Аналіз та обробка даних: здійснено кількісний і якісний аналіз результатів із використанням математико-статистичних методів (кореляційний аналіз, розрахунок середніх значень, визначення зв'язків між змінними).
4. Висвітлення результатів: оформлення результатів дослідження у вигляді таблиць, графіків, діаграм; інтерпретація отриманих даних відповідно до гіпотези дослідження та сформульованих завдань; визначення типових психологічних профілів підлітків із різним рівнем комп'ютерної залежності.
5. Розробка практичних рекомендацій і програми: на основі отриманих результатів створено рекомендації для психологів, педагогів і батьків щодо профілактики комп'ютерної залежності у підлітків. Також розроблено авторську

програму профілактично-розвивального спрямування для зниження ризику інтернет-залежної поведінки.

Для досягнення мети дослідження було використано низку валідних психодіагностичних методик, які дозволяють комплексно охарактеризувати емоційний стан підлітка та рівень його комп'ютерної залежності. Зокрема:

1. Методика дослідження самооцінки (Дембо Т. В., Рубінштейн С. Я.). Дає змогу визначити реальний рівень самооцінки та рівень домагань підлітка, що є ключовими у розумінні внутрішньої картини «Я» та формування емоційного благополуччя (Додаток А).

2. Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (Спілбергер Ч. Д., Ханін Ю. Л.). Дозволяє оцінити рівень тривожності, що є надзвичайно важливим і може слугувати емоційним підґрунтям розвитку залежної поведінки (Додаток Б).

3. Методика виявлення групи ризику (Рожков М. І., Ковальчук М. А.) Спрямована на виявлення рівня агресивності, недовіри, емоційної напруги, що важливе для ідентифікації підлітків, схильних обирати деструктивні способи реагування на труднощі (Додаток В).

4. Методика «Самооцінка психічних станів» (Айзенк Г.) Оцінює чотири важливі емоційні стани: тривожність, фрустрацію, агресивність, ригідність - які можуть виступати детермінантами формування залежної поведінки (Додаток Г).

5. Шкала депресії Бека (Бек А.) Дозволяє виявити наявність депресивних симптомів, що часто супроводжують або передують розвитку комп'ютерної залежності у підлітковому віці (Додаток Г).

6. Тест Кімберлі Янг на виявлення рівня інтернет-залежності (Янг К.) Стандартизований і валідний інструмент для вимірювання рівня комп'ютерної (інтернет) залежності. Дозволяє встановити рівень ризику, що створює підґрунтя для прогнозування та цілеспрямованого впливу (Додаток Д).

Обчислення та графічна візуалізація здійснювалися з використанням програми Microsoft Excel, що дозволила якісно провести кількісну інтерпретацію отриманих результатів. Для візуалізації результатів були створені таблиці, діаграми та графіки.

Отже, підготовчий етап емпіричного дослідження мав ключове значення для забезпечення наукової обґрунтованості та методичної злагоженості подальших дій. На цьому етапі було чітко сформульовано мету, завдання та гіпотезу дослідження, що надало дослідницькому процесу цілеспрямованості та логічної структури. Усі обрані психодіагностичні методики характеризуються високим рівнем валідності та надійності та широко застосовуються у практиці психологічної діагностики. Їхнє поєднання забезпечує комплексне вивчення емоційної сфери підлітків і дозволяє достовірно виявити закономірності взаємозв'язку між психоемоційними особливостями особистості та схильністю до формування комп'ютерної залежності.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Методика дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейна проводилася першою серед респондентів, за нею було отримано наступні дані:

Таблиця 2.1

Розподіл рівня самооцінки та домагань за методикою Дембо-Рубінштейна

Рівень самооцінки	Отримали результат	Рівень домагань	Отримали результат
Низький	15 осіб	Низький	12 осіб
Середній	17 осіб	Середній	23 особи
Високий	8 осіб	Високий	5 осіб

Нас цікавить саме показник самооцінки, тож для наочності зобразимо його у вигляді кругової діаграми:

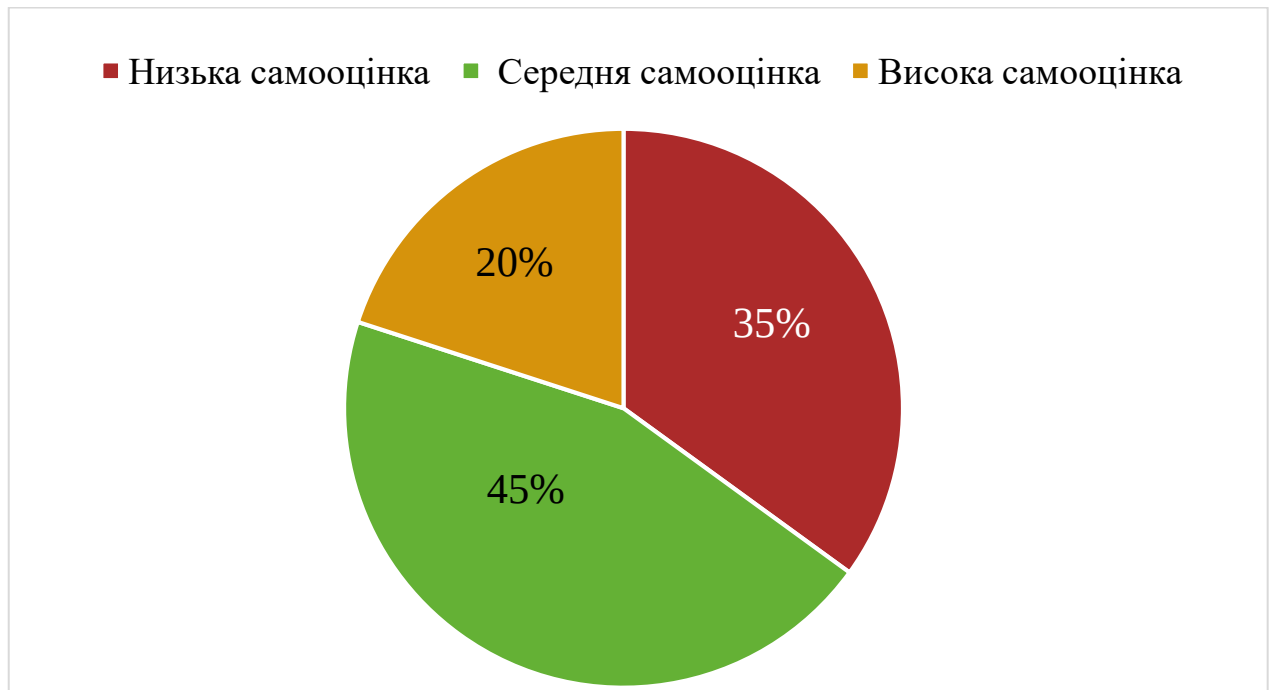


Рис. 2.1. Розподіл рівнів самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейна

Результати методики свідчать про те, що більшість респондентів (45%) мають середній рівень самооцінки, тоді як 20% мають високий рівень, і аж 35% мають низький рівень самооцінки, що є не дуже хорошою тенденцією.

Наступною методикою, що проводилася серед респондентів є Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна, за нею було отримано наступні дані:

Таблиця 2.2

**Розподіл рівня тривожності за методикою
Спілбергера-Ханіна**

Рівень тривожності	Особи, що отримали такий результат
Низький	14 осіб
Середній	18 осіб
Високий	8 осіб

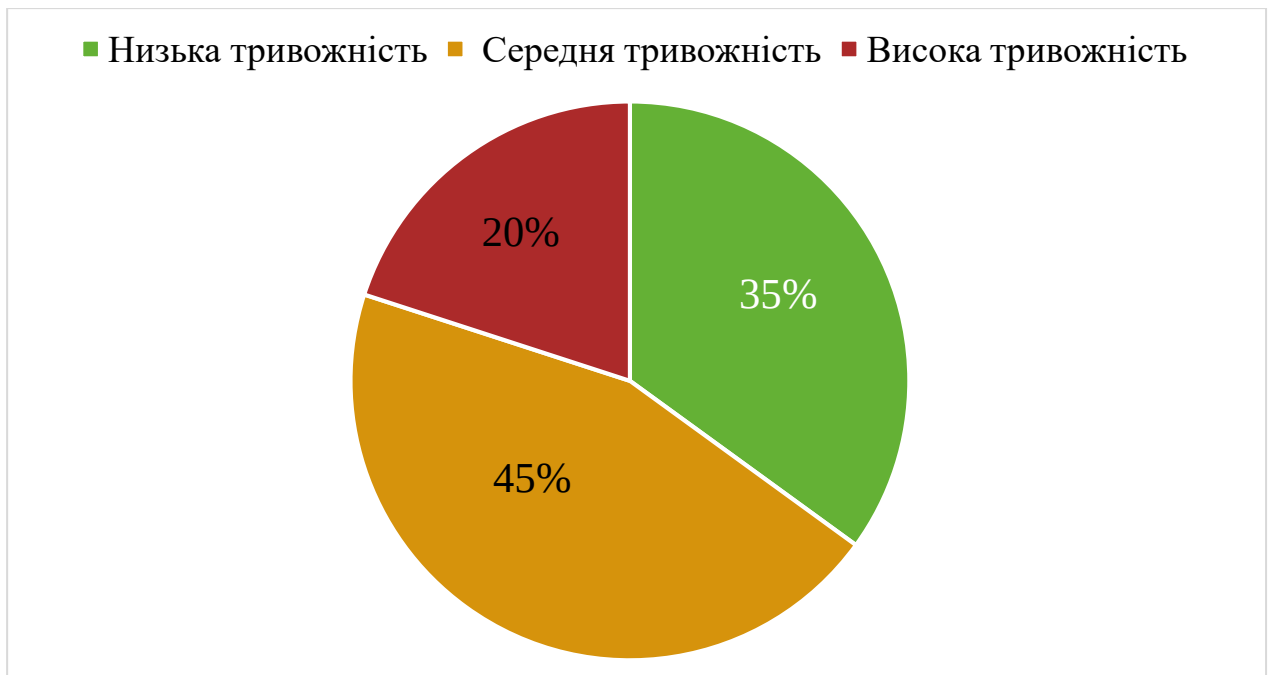


Рис 2.2. Розподіл рівня тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна

Згідно з отриманими даними, більшість підлітків (45%) мають середній рівень тривожності, тоді як 35% мають низький рівень, і 20% - високий. Ці результати свідчать про те, що значна частина підлітків переживає помірну тривожність, що може бути пов'язано з віковими особливостями, навчальними навантаженнями або соціальними факторами.

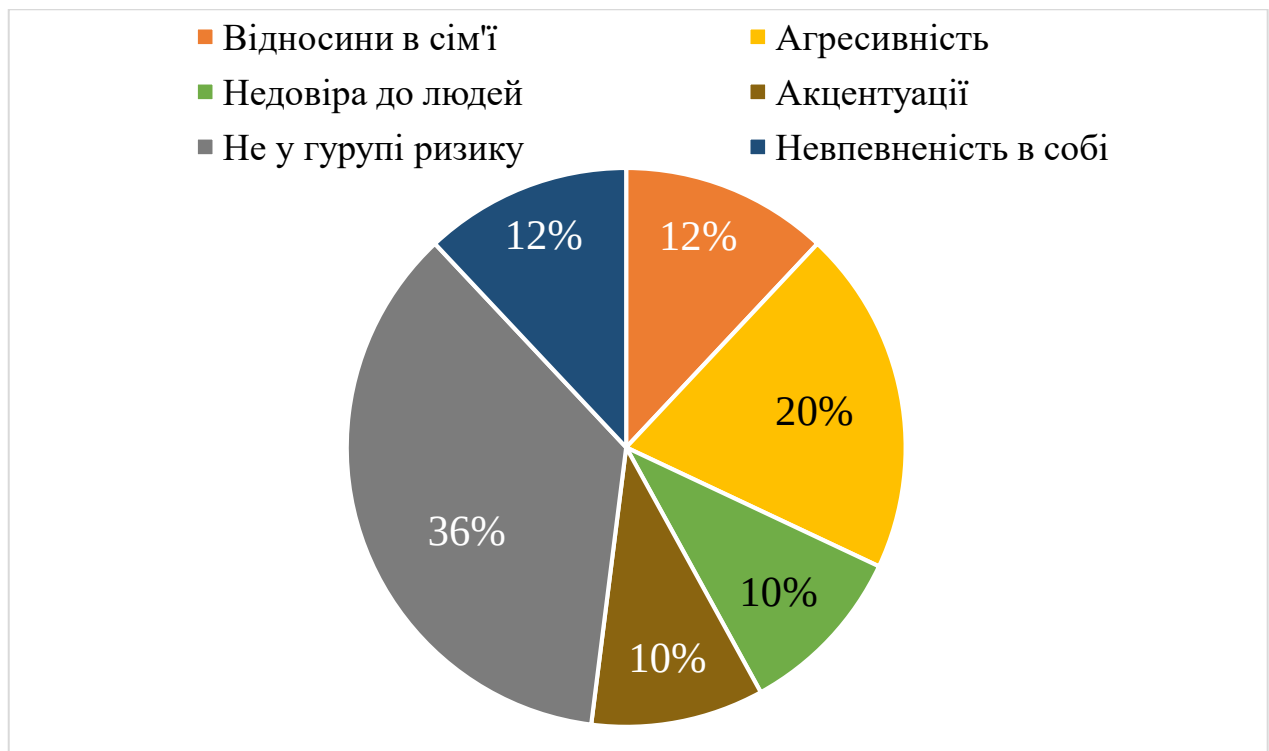
Наступна методика яка проводилась серед респондентів - Методика виявлення групи ризику (Рожков М. І., Ковальчук М. А.), за нею було отримано наступні дані:

Таблиця 2.3

Розподіл груп ризику за методикою Рожкова-Ковальчука

Група ризику	Особи, що отримали такий результат
Відносини в сім'ї	5 осіб
Агресивність	8 осіб
Недовіра до людей	4 особи
Невпевненість у собі	5 осіб
Акцентуації:	4 особи
– гіпертимний тип	1 особа
– істероїдний тип	1 особа
– шизоїдний тип	0 осіб
– емоційно-лабільний тип	2 особи

У вигляді кругової діаграми це виглядає наступним чином:

**Рис 2.3. Розподіл груп ризику за методикою Рожкова-Ковальчука**

Результати дослідження групи ризику виявляють, що більшість підлітків (35%) не входять до групи ризику, що є позитивним показником. Однак, 30% знаходяться в групі соціально-педагогічного ризику (агресивність, акцентуації), і 22% - у групі психологічного ризику (невпевненість у собі, недовіра до людей). Це вказує на необхідність уваги до цих категорій підлітків.

Для виявлення рівня таких психологічних станів як: фрустрація, тривожність, ригідність та агресивність була використана методика «Самооцінка психічних станів» Айзенка Г. яка показала наступні результати:

Таблиця 2.4

Результати методики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

Рівень	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Низький	14 осіб	14 осіб	18 осіб	14 осіб
Середній	16 осіб	15 осіб	14 осіб	18 осіб
Високий	10 осіб	11 осіб	8 осіб	8 осіб

Наочно можемо побачити на діаграмі:

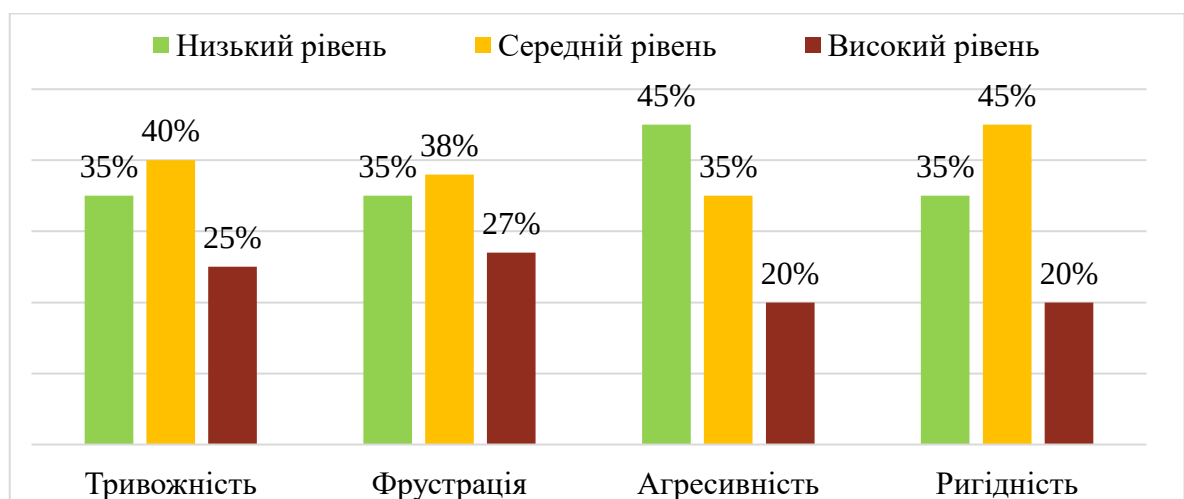


Рис 2.4. Результати методики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

За результатами по шкалі «тривожність» виявлено, що найбільша частка підлітків (40%) має середній рівень тривожності, тоді як низький рівень спостерігається у 35%, а високий - у 25%. Це свідчить про те, що значна частина досліджуваних відчуває помірну тривогу, але чверть з них має підвищений рівень, що може потребувати уваги і впливати на досліджуване явище.

Розподіл за рівнем фрустрації є схожим до тривожності: 37,5% мають середній рівень, 35% - низький, і 27,5% - високий. Це показує, що більше третини підлітків схильні до фрустрації, і майже третина відчуває її на високому рівні.

На відміну від тривожності та фрустрації, найбільша частка (45%) має низький рівень агресивності. Середній рівень агресивності спостерігається у 35% підлітків, а високий - у 20%. Це може свідчити про те, що агресивність не є домінуючою характеристикою для більшості досліджуваних.

За шкалою «ригідність» виявлено, що половина підлітків (45%) має середній рівень ригідності, тоді як низький рівень мають 35%, а високий - 20%. Це вказує на те, що значна частина підлітків демонструє певну негнучкість у поведінці та мисленні.

Наступною проведеною методикою серед респондентів була «Шкала депресії Бека», за якою ми отримали наступні результати:

Таблиця 2.5

Результати методики «Шкала депресії Бека»

Рівень депресії	Особи, що отримали такий результат
Відсутня	25 осіб
Легка	10 осіб
Помірна	4 особи
Виражена	1 особа
Важка	0 осіб

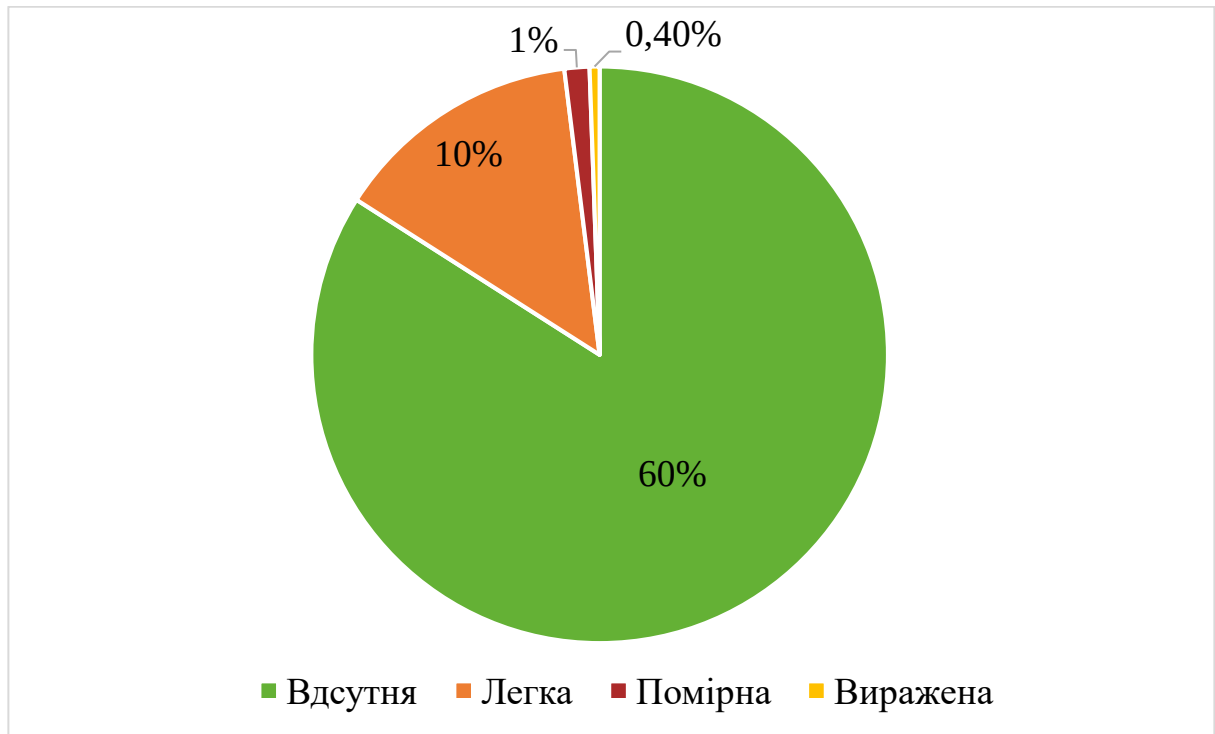


Рис. 2.5. Результати методики «Шкала депресії Бека»

Більшість підлітків у дослідженні не виявляють ознак депресії, що є позитивним результатом. Однак, значна частина підлітків (37,5%) має різні рівні депресивних проявів (від легкої до вираженої). Це свідчить про необхідність уваги до їхнього психологічного стану та проведення профілактичних заходів.

Останнім і вирішальним для мети дослідження тестом був Тест Кімберлі Янг на визначення рівня інтернет-залежності, за яким ми отримали наступні результати:

Таблиця 2.6

Результати Тесту Кімберлі Янг

Тип користувача	Особи, що отримали такий результат
Звичайний	18 осіб
Проблемний	13 осіб
Залежний	9 осіб



Рис 2.6. Результати Тесту Кімберлі Янг

Результати дослідження показують, що майже половина опитаних підлітків є звичайними користувачами Інтернету. Однак, значна частина підлітків (55%) має певні проблеми, пов'язані з використанням Інтернету: 33% - проблемні користувачі, а 22% - інтернет-залежні. Це свідчить про поширеність проблеми інтернет-залежності серед підлітків і необхідність проведення профілактичних та корекційних заходів.

Проаналізувавши результати кожного респондента окремо можна побачити тенденцію, що особи які мають низький рівень агресивності, тривожності і інших емоційних складових, а також не перебувають у групі ризику і мають нормальний рівень самооцінки, демонструють тенденцію належності до «звичайних» користувачів Інтернет-простору.

Респонденти які перебувають у групі ризику, мають високий рівень фрустрації, агресивності, тривожності і ригідності, а також низький рівень

самооцінки і схильність до депресивних проявів, навпаки, перебувають у групі «залежних» або «проблемних» користувачів Інтернету.

Впевнитися у цьому можна за статистикою учнів, які за результатами тесту Янг К. потрапили у категорію «проблемних» та «залежних користувачів» і при цьому мали негативні характеристики заданих емоційних проявів:

Таблиця 2.7

**Характеристика емоційного стану «проблемних» та «залежних»
користувачів**

Характеристика	Учні що потрапили у категорію	Учні що не потрапили у категорію
Належність до групи ризику	25 осіб	1 особа
Фрустрація на високому рівні	10 осіб	1 особа
Агресивність на високому рівні	8 осіб	0 осіб
Ригідність на високому рівні	8 осіб	0 осіб
Тривожність на високому рівні	8 осіб	0 осіб
Самооцінка на низькому рівні	5 осіб	3 особи
Присутність депресивних проявів (легка, помірна, виражена)	12 осіб	3 особи

За цими результатами можна зробити висновок, що такі складові емоційного стану підлітка як агресивність, ригідність і тривожність мають найвпливовіше значення на розвиток залежності, оскільки не один учень з цими характеристиками не демонструє «позитивного» користування інтернет-простором.

Такі характеристики як: високий рівень фрустрації, належність до групи ризику і присутність депресивних проявів також показують тісний взаємозв'язок між емоціями підлітка і його залежністю, але все ж таки деякі особи з цими характеристиками не мають проявів залежності.

І найменший вплив на залежність має низька самооцінка підлітка, оскільки кількість «нормальних» і «залежних» користувачів за цим критерієм майже однакова.

За результатами дослідження можна виділити такі типові психологічні профілі підлітків з різним рівнем комп'ютерної залежності:

1. Звичайні користувачі Інтернету:

- низький рівень агресивності, тривожності та інших негативних емоційних проявів;
- відсутність групи ризику;
- нормальний або високий рівень самооцінки

2. Проблемні користувачі Інтернету:

- можуть перебувати в групі ризику («Відносини в сім'ї», «Невпевненість у собі», «Недовіра до людей»);
- високий рівень тривожності;
- можливе наявність фрустрації, агресивності, ригідності;
- низький рівень самооцінки;
- можлива схильність до депресивних проявів

3. Залежні користувачі Інтернету:

- схожі на «проблемних користувачів» за психологічними характеристиками;
- перебувають у групі ризику («Агресивність», «Невпевненість у собі»);
- високий рівень фрустрації, агресивності, тривожності та ригідності;
- низький рівень самооцінки;
- схильність до депресивних проявів

З метою виявлення взаємозв'язків між окремими психологічними характеристиками учнів було проведено кореляційний аналіз за методом Пірсона. Результати подано у вигляді таблиць, які відображають характер зв'язків між досліджуваними змінними:

Таблиця 2.8

Кореляція між самооцінкою та залежністю

Змінна	Інтернет-залежність (r)
Самооцінка	-0,67

Отримано середньої сили обернений зв'язок ($r = -0,67$) між рівнем самооцінки та інтернет-залежністю. Це означає, що чим нижча самооцінка учня, тим вищий рівень його інтернет-залежності. Такий результат може свідчити про схильність учнів із заниженою самооцінкою компенсувати емоційні труднощі за допомогою онлайн-активності.

Таблиця 2.9

Кореляція між тривожністю, фрустрацією, агресивністю, ригідністю та інтернет-залежністю

Змінна	Інтернет-залежність (r)
Тривожність	0,62
Фрустрація	0,59
Агресивність	0,55
Ригідність	0,61

Усі вказані змінні мають позитивний кореляційний зв'язок із залежністю: тривожність ($r = 0,62$), фрустрація ($r = 0,59$), агресивність ($r = 0,55$) та ригідність ($r = 0,61$). Це дозволяє зробити висновок, що чим вищий рівень емоційного напруження, переживання фрустрації, ворожості чи психологічної негнучкості,

тим більша ймовірність того, що підліток формуватиме залежну поведінку в інтернет-просторі. Ці діти можуть використовувати інтернет як інструмент уникнення реальних проблем або як засіб емоційної розрядки.

Таблиця 2.10

Кореляція між депресивністю та залежністю

Змінна	Інтернет-залежність (r)
Депресивні прояви	0,65

Зафіксовано сильний позитивний зв'язок ($r = 0,65$) між депресивними проявами й інтернет-залежністю. Це вказує на те, що учні з ознаками депресивного стану частіше демонструють залежну поведінку в цифровому просторі, що може бути спробою уникнути реальних життєвих труднощів або емоційного болю.

Отже, у результаті емпіричного дослідження було встановлено наявність статистично значущого взаємозв'язку між емоційним станом підлітків та рівнем їхньої комп'ютерної залежності. Виявлено, що підвищений рівень тривожності, фрустрації, занижена самооцінка, а також наявність агресивності та ригідності є факторами, які можуть сприяти формуванню адиктивної поведінки у підлітків. Підтверджено, що навіть помірні прояви депресивних симптомів можуть корелювати з ознаками інтернет-залежної поведінки. Емпірично доведено, що емоційна нестабільність та недостатні навички саморегуляції є важливими факторами ризику для розвитку комп'ютерної залежності.

2.3. Рекомендації щодо попередження розвитку комп'ютерної залежності у підлітків

У попередніх розділах було детально проаналізовано психологічні чинники, що сприяють розвитку комп'ютерної залежності у підлітків, зокрема емоційну нестабільність, тривожність, депресивні прояви, знижену самооцінку, труднощі у спілкуванні та соціальній адаптації. Емпіричне дослідження підтвердило наявність статистично значущих зв'язків між емоційним станом підлітків та рівнем їхньої інтернет-залежності.

З огляду на це, особливої актуальності набуває питання своєчасної профілактики та формування у дітей здорових моделей взаємодії з цифровим простором. Провідну роль у цьому процесі відіграють батьки, які можуть створити сприятливі умови для запобігання розвитку адиктивної поведінки.

Фахівці радять батькам дотримуватись таких профілактичних заходів для запобігання комп'ютерній залежності у дітей:

1. Бути прикладом - особистий приклад дорослого має відповідати його вимогам до дитини.
2. Обмежити час за комп'ютером - встановити чіткі рамки часу проведеного у інтернеті.
3. Запропонувати альтернативи. Організувати цікаве дозвілля поза екранами: спільні прогулянки, ігри, творчість.
4. Використовувати комп'ютер як мотиваційний ресурс - не як повсякденну необхідність, а як заохочення, що здобувається через зусилля.
5. Слідкувати за змістом ігор - деякі з них викликають агресію, тривожність, безсоння.
6. Обговорювати ігри - формувати критичне ставлення до віртуального контенту, наголошувати на цінності реального життя.

7. Звертатись до фахівців - якщо ситуація виходить з-під контролю, то не зволікати з допомогою [33; 44; 49].

Враховуючи складність і багатофакторність проблеми комп'ютерної залежності, профілактика має бути не лише превентивною, а й системною. Окрім сімейного виховання, важливу роль відіграє залучення педагогів, психологів та інших фахівців до організації цілеспрямованої допомоги підліткам.

Дослідники підкреслюють необхідність комплексного підходу до подолання комп'ютерної залежності. Зокрема, Юр'єва Л. Н. та Больбот Т. Ю. акцентують увагу на таких напрямках:

- Формування альтернативних захоплень - спорт, мистецтво, особистісний розвиток.
- Обмеження екранного часу - встановлення чітких між використанням технологій.
- Робота з батьками та педагогами - роз'яснення ризиків комп'ютерної залежності для дітей [33].

Грін С. та Бавельс Д. додають до цього списку психотерапію (когнітивно-поведінкова терапія, групові заняття) [40].

Психотерапія є ефективним засобом подолання комп'ютерної залежності, особливо на її сформованій стадії. Найбільш результативною вважається когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка допомагає підліткам усвідомити свої деструктивні установки, навчитися контролювати імпульси та формувати здорові способи реагування на стрес [40].

Групова психотерапія забезпечує підтримку з боку однолітків, сприяє соціалізації та зниженню тривожності. Допоміжно застосовуються арт-терапія, майндфулнес та інші методи, які сприяють розвитку емоційної саморегуляції [40].

Загалом, психотерапія допомагає не лише зменшити прояви залежності, а й зміцнити психологічну стійкість підлітка. Тож, на основі цього була створена психопрофілактична програма «Емоційний баланс», яка допоможе підліткам запобігти розвитку такого явища як комп'ютерна залежність.

Програма «Емоційний баланс» - це комплекс профілактичних заходів, спрямованих на формування здорових емоційних реакцій у підлітків, підвищення їх стійкості до стресів, розвиток навичок саморегуляції та свідомого ставлення до цифрового середовища. У контексті зростаючої інтернет-залежності, особливо в період емоційної нестабільності підліткового віку, дана програма допомагає учасникам краще розуміти себе, вплив онлайн-контенту на психіку та знаходити баланс між реальним і віртуальним світом.

Мета програми - сприяти попередженню інтернет-залежності у підлітків шляхом розвитку емоційної грамотності, формування навичок саморегуляції та підвищення психологічної стійкості до впливу цифрового середовища.

Завдання програми:

1. Психоедукаційне завдання - ознайомити підлітків з поняттями емоційного інтелекту, інтернет-залежності, кібербулінгу, цифрового стресу та впливу соціальних мереж на самооцінку.
2. Діагностичне завдання - виявити рівень емоційної нестабільності, тривожності, депресивності та схильності до інтернет-залежної поведінки.
3. Корекційне завдання - розвивати в учнів навички емоційної саморегуляції (техніки дихання, релаксації, самопідтримки).
4. Практичне завдання - навчити підлітків конструктивних способів реагування на кіберзагрози (тролінг, булінг, залежність) та формувати відповідальне ставлення до години в онлайні.
5. Рефлексивне завдання - допомогти учасникам усвідомити власні цифрові звички, розробити особисту стратегію емоційної захисту в Інтернеті.

Програма складається з 3 блоків і 10 занять, тривалістю по 60 хвилин. Всі заняття містять теоретичні елементи, практичні вправи та окремий блок домашніх завдань.

Детальну програму психопрофілактики можна побачити у таблиці:

Таблиця 2.11

Програма «Емоційний баланс»

Блок	Тема заняття	Зміст
Вступний	Заняття 1 Знайомство. Очікування. Психодіагностика емоційного стану та інтернет-залежності	Знайомство, виявлення очікувань, діагностика
	Заняття 2 Емоції в цифрову епоху: як інтернет впливає на мій настрій	Робота з емоціями та прикладами з онлайн-життя
Основний	Заняття 3 Самооцінка в епоху соціальних мереж: ідеальні образи vs реальність	Колажі, обговорення, вправа «Дзеркало»
	Заняття 4 Цифровий стрес і фрустрація: як реагуємо на онлайн-конфлікти	Техніки самопомоги, ігрові ситуації
	Заняття 5 Втеча у віртуальний світ: чому підлітки «залипають» в мережі	Груповий аналіз, мотивація до реального досвіду
	Заняття 6 Як розпізнати інтернет-залежність: сигнали, про які варто знати	Ознаки, самоаналіз, створення інформаційного продукту
	Заняття 7 Емоційна саморегуляція в онлайні: як не дати емоціям «зірватися»	Дихальні практики, техніка «стоп-кадр», тіло-емоції
	Заняття 8 Онлайн-агресія: кібербулінг, тролінг і наша реакція	Аналіз ситуацій, тренування конструктивної відповіді
Завершальний	Заняття 9 Цифровий детокс: як знайти баланс між реальністю та онлайн	Рефлексія, план дій, колективне підбиття підсумків
	Заняття 10 Підсумки. Повторна діагностика. План емоційного захисту в цифровому світі	Порівняння результатів, рефлексія, планування особистих змін

Програма передбачає поетапну роботу: від діагностичного етапу, що включає вивчення емоційного фону, тривожності, самооцінки та рівня інтернет-залежності, до корекційно-розвивальних занять, спрямованих на зниження психоемоційного напруження, розвиток навичок саморегуляції, формування емоційної стійкості та адекватної самооцінки. Структура програми логічна, заняття побудовані з урахуванням поступового підвищення активності, включенням рефлексивних моментів, а також використанням технік арт-терапії, рольових ігор, групового обговорення та релаксаційних вправ.

Програма поєднує результати психодіагностики, сучасні наукові уявлення про механізми формування комп'ютерної залежності та практичні методики психокорекційної роботи. Вона спрямована не лише на подолання уже наявної залежності, а й на попередження її розвитку шляхом впливу на емоційну сферу, формування навичок емоційної грамотності, подолання внутрішніх конфліктів та налагодження здорової комунікації в реальному середовищі.

Таким чином, наведені профілактичні заходи є важливим кроком у запобіганні розвитку комп'ютерної залежності у підлітків. Вони підкреслюють необхідність комплексного підходу, що включає: активну участь батьків, чітке встановлення часових меж використання комп'ютера, пропозицію альтернативних видів діяльності, контроль за змістом комп'ютерних ігор, формування критичного мислення у підлітків. Психокорекційна програма є цілісною, науково обґрунтованою та практично спрямованою. Вона може бути ефективно використана у роботі практичного психолога з метою профілактики й подолання комп'ютерної залежності серед підлітків, особливо в умовах освітніх закладів.

Висновки до розділу 2

У результаті емпіричного дослідження було встановлено наявність статистично значущого взаємозв'язку між емоційним станом підлітків та рівнем їхньої комп'ютерної залежності. Проведена психодіагностика дозволила виявити, що підвищений рівень тривожності, фрустрації, занижена самооцінка, а також наявність агресивності та ригідності є факторами, які можуть сприяти формуванню адиктивної поведінки у підлітків.

Отримані результати свідчать про те, що значна частина підлітків демонструє середній або високий рівень тривожності та фрустрації, а також має низький рівень самооцінки, що може виступати емоційним підґрунтям для втечі у віртуальний світ. Виявлено, що навіть помірні прояви депресивних симптомів можуть корелювати з ознаками інтернет-залежної поведінки.

Дослідження підтвердило гіпотезу про те, що емоційна нестабільність та недостатні навички саморегуляції є важливими факторами ризику для розвитку комп'ютерної залежності.

На основі отриманих результатів було розроблено профілактично-розвивальну психокорекційну програму «Емоційний баланс», спрямовану на зниження ризику формування інтернет-залежної поведінки у підлітків шляхом розвитку емоційного інтелекту, навичок саморегуляції, підвищення самооцінки та формування здорових стратегій подолання стресу.

ВИСНОВКИ

У ході проведеного дослідження було досягнуто головної мети - встановлено наявність взаємозв'язку між емоційним станом підлітків та рівнем їхньої комп'ютерної залежності. Це дає змогу стверджувати, що емоційні переживання відіграють значну роль у формуванні схильності до надмірного використання комп'ютерних технологій у підлітковому віці.

Теоретичний аналіз наукової літератури показав, що підлітковий вік є періодом значних змін та емоційної нестабільності. Підлітки стикаються з гормональними перебудовами, соціальними викликами та формуванням власної ідентичності, що робить їх особливо вразливими до негативних емоційних станів, таких як тривожність, депресія та фрустрація. Саме ці емоційні стани можуть стати своєрідним «ґрунтом» для розвитку комп'ютерної залежності, оскільки віртуальний світ може пропонувати тимчасове полегшення від негативних переживань.

Комп'ютерна залежність була розглянута як форма нехімічної адикції, що характеризується нав'язливим бажанням використовувати комп'ютер, втратою контролю над часом, проведенням онлайн, та негативними наслідками для різних сфер життя. Важливо підкреслити, що ця залежність не виникає на порожньому місці, а часто є наслідком глибинних психологічних проблем та емоційних труднощів.

Емпіричне дослідження, проведене з групою підлітків, підтвердило наявність тісного зв'язку між емоційним станом та комп'ютерною залежністю. Підлітки з вираженою комп'ютерною залежністю демонстрували підвищені показники тривожності, агресивності, ригідності, фрустрації та депресивних проявів. Особливо значущим виявився зв'язок між комп'ютерною залежністю та емоційною напругою, що супроводжується недовірою до оточення, труднощами

у спілкуванні та низькою емоційною саморегуляцією. Це свідчить про те, що підлітки, які відчують емоційний дискомфорт та мають проблеми у міжособистісних стосунках, частіше схильні «тікати» у віртуальний світ, де вони можуть відчувати контроль та задоволення.

Цікавим та важливим результатом дослідження стало виявлення того, що всі підлітки з високим рівнем комп'ютерної залежності одночасно входили до групи психологічного ризику за кількома критеріями. Це підкреслює комплексний характер проблеми та необхідність врахування різних психологічних факторів при діагностиці та корекції комп'ютерної залежності.

Практичним внеском даної роботи стала розробка психокорекційної програми «Емоційний баланс», спрямованої на профілактику та корекцію комп'ютерної залежності у підлітків. Програма ґрунтується на результатах дослідження та враховує важливість роботи з емоційною сферою підлітків.

Вона включає в себе комплекс діагностичних, корекційних та профілактичних заходів, спрямованих на:

- зниження рівня негативних емоційних станів (тривожності, депресії, фрустрації);
- розвиток навичок емоційної саморегуляції та стресостійкості;
- підвищення самооцінки та впевненості у собі;
- формування здорових стратегій копінг-поведінки;
- розвиток навичок ефективної комунікації та міжособистісної взаємодії;
- сприяння усвідомленому

Запропонована програма може бути використана практичними психологами, педагогами та іншими фахівцями, які працюють з підлітками, для надання комплексної допомоги та підтримки у подоланні проблеми комп'ютерної залежності.

Проведене дослідження підкреслює важливість проблеми комп'ютерної залежності серед підлітків та необхідність розробки ефективних стратегій її профілактики та корекції. Розуміння взаємозв'язку між емоційним станом та комп'ютерною залежністю є ключовим для надання комплексної допомоги підліткам та сприяння їхньому здоровому психологічному розвитку в умовах сучасного інформаційного суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агулова О. Психологічні особливості адиктивної особистості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2023. № 46(2). С. 14–21.
2. Акименко Т. Інтернет-залежність серед підлітків: ознаки та шляхи подолання. *Педагогіка і психологія*. 2020. №5. С. 6–7.
3. Андерсон К. А., Ділл К. Е. Відеоігри та агресивні думки, почуття та поведінка в лабораторії та в житті. *Журнал особистості та соціальної психології*. 2000. № 78 (4). С. 772–790.
4. Астремська І. В., Жайворонок Ю. Теоретичні аспекти проблеми дослідження агресивної поведінки особистості. *Наукові праці: науковометодичний журнал. Соціологія*. 2013. № 213. Т.225: С. 111–116.
5. Ассєва Ю. О. Комп'ютерна залежність, інтернет-залежність та кіберадикції. *Психологічний часопис*. 2020. Т. 6. №6. С. 57–65.
6. Бідось М. А. Психологічні аспекти адиктивної поведінки. *Збірник тез доповідей IX Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів «Актуальні задачі сучасних технологій»*. 2020. С. 168–169.
7. Блинова О. Є. та ін. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості : колективна монографія ; ред. О. Є. Блинова. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. 428 с.
8. Борисенко З. Психопрофілактика залежності підлітків від Інтернету. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2021. № 49. С. 22–34.
9. Бочкор Н. П. та ін. Соціально-педагогічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. Київ : МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с.

10. Вишневецький С. В. Механізми виникнення емоцій, їх види, прояви та стани. *Актуальні напрями психопрофілактичних заходів у закладах вищої освіти*. Дніпро: держ. ун-т внутр. справ, 2018. Матеріали I Всеукр. круглого столу. С. 19–24.
11. Вінтюк Ю. Психологічні закономірності виникнення uzалежнень у шкільному віці та способи протидії їм. *Здоровий спосіб життя*. 2008. № 32. С. 13–20.
12. Гавалешко О. М., Самборська О. Я. Особливості психологічної залежності від комп'ютерних ігор у підлітково-юнацькому віці. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2007. С. 151–156.
13. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Психологічні травелогі*. 2023. С. 41–50.
14. Гузьман О. А., Ляшенко Н. О. Комп'ютерна залежність підлітків: соціологічні аспекти дослідження. *Вісник ЖНАЕУ*. 2017. Т. 52. С. 369–380.
15. Інформаційний каталог психодіагностичного інструментарію. dnmcps.com.ua. URL: <https://dnmcps.com.ua/sites/default/files/2019-.doc>.
16. Коваленко Н., Лащенко О. Захоплення комп'ютером або віртуальна залежність підлітків. *Osvita.ua*. 05.01.2024. URL: <https://osvita.ua/school/method/7386/>.
17. Лемак М., Петрище В. Психологу для роботи. Діагностичні методики : методичне видання. Ужгород : О. Гаркуші, 2012. 616 с.
18. Магдисюк Л. І., Ковальчук Л. І., Павлова Б. В. Корекційно-профілактична програма для дітей. *Матеріали роботи психологічної служби : (корекційно-розвивальні програми; тренінги)*. Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2020. С. 4–29.

19. Магдисюк Л. І., Ковальчук Л. І., Павлова Б. В. Психологічно-профілактична корекція адикцій у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку (комп'ютерна залежність). *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2020. № 3. С. 82–89.
20. Миронець М. Г. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці. *Наука і освіта*. 2013. С. 66–68.
21. Перепилиця А. Проблема комп'ютерних ігор як альтернатива реальності. *Актуальні проблеми психології: методологія і теорія психології*. 2019. С. 264–278.
22. Петрунько О., Телешун К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. С. 91–99.
23. Потьомкіна Н. . З., Рижанова А. О. Зарубіжний досвід профілактики Інтернет-залежності молоді. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2021. С. 51–56.
24. Пілецький В. Комп'ютерна залежність та її вплив на сучасних підлітків. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2022. С. 46–58.
25. Скоробагатська О. Проблема інтернет-залежності підлітків у сучасних психолого-педагогічних дослідженнях. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. С. 186–200.
26. Скрипченко О. В та ін. Вікова і педагогічна психологія : навч. посіб. Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. : Просвіта, 2004. 413 с.
27. Субашкевич І. Р., Гринаш М. І. Вікові особливості інтернет залежності. *Габітус*. 2021. С. 174–183.
28. Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія. Кривий ріг, 2014. 312 с.

29. Турецька Х. І. Психологічні чинники інтернет-залежності. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ: Серія психологічна*. 2012. № 2. С. 95–104.

30. Фролова Н. В. Характер міжособистісної взаємодії інтернетзалежних підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія психологічні науки*. 2019. № 4. С. 145–151.

31. Ховрич М. О., Міткевич М. О. Комп'ютерна залежність серед старшокласників як психолого-педагогічна проблема. *Актуальні проблеми дошкільної та загальної середньої освіти*. 2019. № 1. С. 179–183.

32. Ховрич М. О., Міткевич М. О. Комп'ютерна залежність серед старшокласників: аналіз результатів експериментального дослідження. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2019. № 4. С. 118–123.

33. Юрьєва Л. Н., Больбот Т. Ю. Комп'ютерна залежність: формування, діагностика, корекція та профілактика : монографія. Дніпро, 2006. 196 с.

34. Як комп'ютерні ігри впливають на дітей, підлітків та дорослих?. *Молодь дебатує*. 14.01.2024. URL: <https://ukraineyouthdebates.de/2021/11/yak-kompyuterni-igry-vplyvayut-na-ditej-pidlitkiv-ta-doroslyh/>.

35. Apperley T. H. Genre and game studies: Toward a critical approach to video game genres. *Simulation & Gaming*. 2006. Vol. 37(1). P. 6–23.

36. Burns R. Self-concept Development and Education Holt education. Publisher, Holt, Rinehart and Winston. URL: <https://archive.org/details/selfconceptdevel0000burn/page/n459/mode/2up>.

37. Cantelmi T. Anatomia di un problema. Una review sui fenomeni psicopatologici Internet-correlati. Vol. 2. 2007.

38. Carlos Flavian. How Does Virtual Reality Affect Us?. *vrs.org.uk*. URL: <https://www.vrs.org.uk/virtual-reality/how-does-it-affect-us.html>.
39. Internet Addiction Disorder: An Italian Study / G. Ferraro та ін. *CyberPsychology & Behavior*. 2007. Vol. 10.
40. Green S., Bavelier D. Action-Video-Game Experience Alters the Spatial Resolution of Vision. *Psychological Science*. *pmc.ncbi.nlm.nih.gov*. 14.11.2019. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2896830/>.
41. Greenfield D., Sutker C. Virtual Addiction: Help for Netheads, Cyberfreaks, and Those Who Love Them. Oakland: New Harbinger Publ, 1999. P. 227.
42. Griffiths M. Internet Addiction: Does It Really Exist?. *Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal, and Transpersonal Applications*. New York: Academic Press, 1998. P. 61–65.
43. Patton J. M., Stanford MS, Barratt ES. Factor Structure of the Barratt Impulsiveness Scale. *J Clin Psychol* 1995. P. 768-774.
44. Razzhyvina Y. V. Комп'ютерна залежність та її вплив на агресивний стан підлітків. *Global science: prospects and innovations. Proceedings of the 8th International scientific and practical conference*. Cognum Publishing House. 2024. P. 292–298. URL: <https://sci-conf.com.ua/viii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-global-science-prospects-and-innovations-28-30-03-2024-liverpul-velikobritaniya-arhiv/>.
45. Salicet F. Internet Addiction Disorder (IAD). *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. Campobasso, Italia, 2015. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/82442975.pdf>.
46. Young K. S. What makes the Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use. *Paper presented at the 105th annual conference of the American Psychological Association*. Chicago, 15.08.1997.

47. Young K. S., Pistner M, O'Mara, Buchanan J. Cyber Disorders: The Mental Health Concern for the New Millenium. *CyberPsychology & Behavior* 2000. P. 475-479.
48. Young K. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology and Behavior*, № 1. P. 237-244.
49. Young S., Robert C. Rodgers. The Relationship Between Depression and Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior*. 1998. P. 25–28.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейна

Інструкція

Під кожною лінією написано, що вона означає. На кожній лінії рисою (-) відзначте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони вашої особи в даний момент часу. Після цього хрестиком (x) відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе.

Бланк для відповідей (Методика Дембо-Рубінштейна)

Прізвище, ім'я _____

Вік _____

Клас _____

здоров'я	розум, здібності	характер	авторитет у однолітків	умілі руки	зовнішність	впевненість у собі

відповісти на питання. Після цього випробовуваний працює самостійно. Час, що відводиться на заповнення шкали разом з читанням інструкції, 10-12 хв.

Обробка результатів

Обробка проводиться по шести шкалах (перша, тренувальна - «здоров'я» - не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Як вже зазначалося раніше, розміри кожної шкали 100 мм, відповідно до цього відповіді школярів отримують кількісну характеристику (напр., 54 мм = 54 балам).

1. По кожній з шести шкал визначити:

а) рівень домагань - відстань в мм від нижньої точки шкали («Про») до знаку «х»; б) висоту самооцінки - від «0» до знаку «х»; в) значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою - відстань від знаку «х» до знаку «-», якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається негативним числом.

2. Розрахувати середню величину кожного показника по всіх шести шкалах.

Оцінка та інтерпретація окремих параметрів

У нижчеподаній таблиці дані кількісні характеристики рівнів домагань і самооцінки

Параметр	Кількісна характеристика (бал)			
	норма		дуже високий	
	низький	середній	високий	
Рівень домагань	менше 60	60-74	75-89	90-100
Рівень самооцінки	менше 45	45-59	60-74	75-100

Рівень домагань

Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів. Найбільш оптимальний - порівняно високий рівень - від 75 до 89 балів, що підтверджує оптимальне уявлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне відношення дітей до власних можливостей. Результат менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він - індикатор несприятливого розвитку особистості.

Висота самооцінки

Кількість балів від 45 до 74 («середня» і «висока» самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку. Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на істотні спотворення у формуванні особистості - «закритості для досвіду», нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінками оточуючих. Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя в розвитку особистості. Ці учні складають «групу ризику», їх, як правило, мало. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і «захисна», коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутність здатності і т. п. дозволяє не докладати жодних зусиль.

Додаток Б*Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна***А. Шкала самооцінки реактивної тривожності**

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4

19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе відчуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я відчуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я відчуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4

37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка результатів

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

$$1. РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. ОТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів - низький рівень тривожності;

31-45 балів - помірний рівень тривожності;

вище 45 балів - високий рівень тривожності.

Додаток В**Методика виявлення групи ризику Рожкова і Ковальчука**

Інструкція: «Вам пропонуються питання, які стосуються різних сторін Вашого життя та особливостей Вашої поведінки. Якщо Ви щиро відповісте на кожне питання, у Вас буде можливість краще дізнатися про самого себе.

Тут немає правильних чи неправильних відповідей. Відповідайте на кожне питання наступним чином: якщо згодні, відповідайте «так», якщо не згодні - «ні».

Працуйте швидко, довго не роздумуйте».

1. Чи вважаєш ти, що людям можна довіряти?
2. Чи вважаєш ти, що єдиний спосіб досягти чогось в житті – це турбуватися насамперед про себе?
3. Чи легко ти заводиш друзів?
4. Чи важко тобі говорити людям „ні”?
5. Чи часто хтось із батьків несправедливо критикує тебе?
6. Буває так, що твої батьки неприязно ставляться до твоїх друзів, з якими ти зустрічаєшся?
7. Чи часто ти нервуєшся?
8. Чи бувають у тебе зміни настрою без причини?
9. Зазвичай ти є центром уваги в компанії однолітків?
10. Чи можеш ти бути привітним навіть з тими, кого явно не любиш?
11. Чи правда те, що ти не любиш, коли тебе критикують?
12. Чи можеш ти бути відвертим з близькими друзями?
13. Чи буває, що іноді ти дратуєшся настільки, що починаєш кидатися предметами?
14. Чи здатний ти на грубі жарти?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що тебе не розуміють?

16. Буває у тебе відчуття, що за твоєю спиною люди говорять про тебе погане?

17. Чи багато в тебе близьких друзів?

18. Чи соромишся ти звертатися до людей за допомогою?

19. Тобі подобається порушувати встановлені правила?

20. Чи буває у тебе іноді бажання завдати шкоду іншим людям?

21. Чи дратують тебе батьки?

22. Чи завжди ти вдома забезпечений всім життєво необхідним (місце для сну, їжа, одяг)?

23. Ти завжди впевнений у собі?

24. Зазвичай ти здригаєшся від незвичного звуку?

25. Чи здається тобі, що твої батьки тебе не розуміють?

26. Свої невдачі ти переживаєш сам?

27. Чи буває так, що коли ти залишаєшся один, твій настрій покращується?

28. Чи здається тобі, що у твоїх друзів щасливіша сім'я, ніж у тебе?

29. Чи відчуваєш ти себе нещасним через брак грошей в сім'ї?

30. Чи буває так, що ти злишся на всіх?

31. Чи часто ти відчуваєш себе беззахисним?

32. Чи легко ти освоюєшся в новому колективі?

33. Чи важко тобі відповідати в школі перед всім класом?

34. Чи є у тебе знайомі, яких ти взагалі не можеш переносити?

35. Чи можеш ти вдарити людину?

36. Ти іноді погрожуєш людям?

37. Чи часто твої батьки наказували тебе?

38. Коли-небудь у тебе з'являлося сильне бажання втекти з дому?

39. Чи думаєш ти, що твої батьки часто поводяться з тобою як з дитиною?
40. Чи часто ти відчуваєш себе нещасним?
41. Ти легко можеш розсердитись?
42. Ризикнув би ти схопити за вуздечку коня, що біжить?
43. Чи вважаєш ти, що є багато дурнувятих моральних норм поведінки?
44. Чи страждаєш ти від нерішучості та сором'язливості?
45. Чи відчував ти, що тебе недостатньо люблять в сім'ї?
46. Чи вважаєш ти, що твої батьки живуть своїм окремим життям?
47. Чи часто ти втрачаєш впевненість у собі через зовнішній вигляд?
48. У тебе часто буває веселий та безтурботний настрій?
49. Ти рухлива людина?
50. Чи люблять тебе твої знайомі, друзі?
51. Чи буває так, що твої батьки тебе не розуміють і здаються тобі чужими?
52. При невдачах буває так, що у тебе з'являється бажання втекти кудись подалі та не повертатися?
53. Чи бувало, що хтось із батьків викликав у тебе почуття страху?
54. Твої батьки критикують твій зовнішній вигляд?
55. Чи заздриш ти іноді щастю інших?
56. Чи часто ти відчуваєш себе самотнім, навіть перебуваючи серед інших людей?
57. Чи є люди, яких ти ненавидиш по-справжньому?
58. Часто ти б'єшся?
59. Чи легко ти просиш про допомогу іншу людину?
60. Чи легко тобі всидіти на місці?
61. Ти охоче відповідаєш біля дошки у школі?

62. Буває так, що ти настільки пригнічений, що довго не можеш заснути?
63. Чи часто виявляв, що твій приятель тобі набрехав?
64. Чи часто ти сваришся, лаєшся?
65. Міг би ти без тренування керувати парусним човном?
66. Чи часто у вашій сім'ї бувають сварки?
67. Чи вважаєш ти одного зі своїх батьків дуже нервовим?
68. Чи часто ти відчуваєш себе нікчемним?
69. Чи хвилює тебе відчуття, що люди можуть відгадати твої думки?
70. Ти завжди робиш все по-своєму?
71. Чи бувають твої батьки занадто суворими до тебе?
72. Чи соромишся ти в товаристві малознайомих людей?
73. Чи часто тобі здається, що ти чимось гірший за інших?
74. Чи легко тобі вдається підняти настрій друзям?

Ключ

№ п/п	Показник	№ питання
1.	Відносини в сім'ї	+ : 5, 6, 21, 25, 28, 29, 37, 38, 39, 45, 46, 53, 54, 66, 67, 71 – : 22
2.	Агресивність	+ : 13, 14, 19, 20, 35, 36, 42, 57, 58, 64, 65
3.	Недовіра до людей	+ : 2, 4, 15, 16, 18, 34, 43, 44, 63, 72 – : 1, 3, 17, 59
4.	Невпевненість у собі	+ : 7, 8, 24, 30, 31, 32, 33, 40, 41, 47, 55, 56, 68, 69, 73 – : 23
5.	Акцентуації: – гіпертимний тип	+ : 48, 49, 74 – : 60

– істероїдний тип	+ : 9, 10, 50, 61
– шизоїдний тип	+ : 26, 27, 51, 70
– емоційно- лабільний тип	+ : 11, 12, 52, 62

Оцінка результатів

<i>№ п/п</i>	<i>Показник</i>	<i>Високі бали (група ризику)</i>
1.	Відносини в сім'ї	8 і більше
2.	Агресивність	6 і більше
3.	Недовіра до людей	7 і більше
4.	Невпевненість у собі	8 і більше
5.	Акцентуації	3-4 бала по кожному типу акцентуації

Обробка та інтерпретація результатів

Відповіді учнів порівнюються з ключем. Підраховується кількість співпадань відповідей з ключем по кожному показнику (шкалі).

Сумарний бал по кожній з п'яти шкал відображає ступінь її прояву. Чим більше сумарний бал, тим сильніше проявляється даний психологічний показник і тим вище вірогідність зарахування дитини до групи ризику.

1. Відносини в сім'ї. Високі бали по цій шкалі опитувальника свідчать про порушення внутрішньосімейних взаємин, які можуть бути обумовлені:

- напруженою ситуацією в сім'ї;
- неприязним ставленням;
- обмеженнями та вимогами дисциплінованості без почуття батьківської любові;
- страхом перед батьками та ін.

Коли напруження, викликане незадоволеністю стосунками в сім'ї, продовжується занадто довго, воно починає чинити сильну руйнуючу дію на здоров'я дітей та підлітків.

2. Агресивність. Високі бали по цій шкалі опитувальника свідчать про підвищену ворожість, грубість, забіякуватість. Агресія може виражатися і в прихованих формах - недоброзичливості та озлобленості.

Підвищена агресивність часто супроводжується підвищеною схильністю до ризику та є невід'ємною рисою характеру дітей та підлітків групи ризику.

3. Недовіра до людей. Високі бали за цією шкалою свідчать про сильно виражену недовіру до навколишніх людей, підозрілості, ворожості. Такі діти та підлітки часто бувають пасивними та сором'язливими у спілкуванні з однолітками через страх бути знехтуваними. Зазвичай це супроводжується комунікативною некомпетентністю, невмінням встановлювати дружні взаємини з іншими людьми.

4. Невпевненість у собі

Високі бали за цією шкалою свідчать про високу тривожність, непевненість у собі, можливо, про наявність комплексу неповноцінності, низьку самооцінку. Ці якості особистості також являються сприятливим підґрунтям для різних розладів у поведінці. Діти і підлітки, які мають високі оцінки по цій шкалі, можуть бути віднесені до групи ризику.

5. Акцентуації характеру

До групи ризику відносять наступні типи акцентуації характеру:

гіпертимний тип. Вирізняється завжди хорошим настроєм, високим тонусом, енергійністю, активністю, проявляє прагнення бути лідером, нестійкий в інтересах, недостатньо розбірливий у знайомствах, не любить одноманітність, дисципліни, монотонної праці, оптимістичний, переоцінює свої можливості, бурно реагує на події, дратівливий.

істероїдний тип. Проявляє підвищену любов до себе, посиленої уваги до себе з боку інших, потребу у захопленості, співчуття з боку

навколишніх людей, намагається показати себе у кращому світлі, демонстративний в поведінці, претендує на виключне положення серед однолітків, непостійний та ненадійний в людських стосунках.

шизоїдний тип. Характеризується замкнутістю та невмінням розуміти стан інших людей, відчуває труднощі у встановленні нормальних взаємин з людьми, часто аутизується в свій недоступний іншим людям внутрішній світ, в світ фантазій і мрій.

емоційно-лабільний тип. Характеризується надмірно непередбачуваною зміною настрою. Сон, апетит, працездатність та комунікабельність залежать від настрою. Високочутливий до взаємин людей.

Додаток Г

Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

ІІІ _____ Вік _____ Група _____

№ з/п	Психічні стани	Пі дх од ит ь	Н е дх од же ит ь	Н е п і дх од ит
		2	1	0
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко перенешу час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			

17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поводжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму			

Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожну з чотирьох груп питань: **I** - 1-10-те питання - **тривожність**;

II - 11-20-те питання - **фрустрація** (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації); **III** - 21-30-те питання - **агресивність**;

IV - 31-40-ве питання - **ригідність** (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів *Тривожність*:

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня; 15-20 балів - висока тривожність.

***Фрустрація*:**

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

***Агресивність*:**

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

***Ригідність*:**

0-7 балів - ригідності нема;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

Додаток Г

Шкала депресії Бека

Ім'я, прізвище:	Дата:
-----------------	-------

Цей опитувальник складається з групи тверджень. Прочитайте, будь-ласка, кожен групу тверджень і виберіть те, яке найбільш точно характеризує ваше самопочуття, мислення і настрої на сьогодні. Обведіть колом номер вибраного твердження. Зверніть увагу, що спершу необхідно прочитати усі твердження в одній групі і лиш тоді робити вибір.

№		
1	0. Мені не сумно. 1. Мені сумно, я чуюсь пригніченим. 2. Я увесь час чуюсь сумним, пригніченим і не можу відволіктись від цього стану. 3. Я відчуваю нестерпний сум та тугу.	
2	0. Я спокійно думаю про майбутнє. 1. Думки про майбутнє викликають в мені страх та тривогу. 2. Мені нема чого чекати від майбутнього і на що надіятися. 3. Я відчуваю, що в моєму майбутньому нема нічого доброго і я нічого не можу змінити.	
3	0. Я не відчуваю себе невдахою. 1. Я відчуваю, що в мене більше невдач, ніж у інших людей. 2. Моє життя – це суцільна низка невдач та помилок. 3. Я абсолютний невдаха в усьому (навчанні, праці, сімейному житті і т.д.)	
4	0. Я отримую задоволення від улюблених занять і речей. Я не 1. отримую такого задоволення, як раніше од улюблених занять та речей.	

	2. Я ні від чого не отримую задоволення. 3. Будь-яке заняття викликає в мені нудьгу та тугу.	
5	0. Я не відчуваю відчуття провини. 1. Я доволі часто відчуваю провину. 2. Я дуже часто чуюсь поганою людиною і мене мучить відчуття провини. 3. Мене мучить постійне відчуття провини.	
(6)	1. Я не вважаю, що заслуговую покарання. 2. Я допускаю, що заслуговую покарання. 3. Я вважаю, що маю бути покараний. 4. Я відчуваю, що доля карає мене.	
7	0. Я в основному задоволений тим, ким я є. 1. Я незадоволений собою. 2. Я гидкий собі. 3. Я ненавиджу себе.	
(8)	Я не думаю, що я гірший, ніж інші люди. Я критикую себе за слабкості та помилки. Я постійно докоряю собі за різні помилки. Я докоряю собі за усе погане, що діється навколо.	
9	0. 1. У мене не виникає думок про самогубство. У мене бувають думки про самогубство, але я знаю, що не зроблю цього. 2. Я хочу вмерти і планую самогубство. 3. Якщо б була нагода, я б зробив самогубство.	
(10)	0. Я не плачу більш часто, ніж звичайно. 1. Я плачу частіше, ніж звичайно. 2. Я увесь час плачу. 3. Раніше я часто плакав, але тепер не можу заплакати навіть тоді, коли мені цього хочеться.	
(11)	0. Я не дратуюсь частіше, ніж звичайно. 1. Я дратуюся легше, ніж звичайно.	

	2. Я постійно відчуваю роздратування та почуття внутрішнього незадоволення.	
	3. Те, що раніше дратувало мене, тепер мені стало байдуже.	
12	0. Я не втратив цікавості до людей. 1. Люди цікавлять мене менше, ніж раніше. 2. Я майже повністю втратив інтерес до людей. 3. Люди мені глибоко байдужі.	
13	0. Мені не є важче, ніж звичайно приймати рішення. 1. Тепер частіше, ніж раніше я зволюкаю з прийняттям рішень. 2. Мені дуже важко прийняти будь-яке рішення. 3. Я не в стані приймати жодних рішень.	
14	0. Я не вважаю, що виглядаю гірше, ніж звичайно. Мене 1. турбує, що я виглядаю дещо гірше ніж звичайно і старшим, ніж на свій вік. 2. Я відчуваю, що з кожним днем виглядаю усе гірше. 3. Я переконаний, що виглядаю жахливо.	
15	0. Мені працюється так, як і раніше. 1. Тепер мені часто доводиться змушувати себе братися до 2. праці. Я з великою трудностю змушую себе взятися до праці. 3. Я не в стані працювати.	
(16)	0. Я сплю не менше і не гірше, ніж раніше. 1. Я сплю гірше, ніж раніше. 2. Я буджуся на 1-2 години раніше, ніж звичайно і мені важко знову заснути. 3. Я буджуся на декілька годин раніше, ніж звичайно і вже не можу заснути.	
17	0. Я не втомлююся більше, ніж звичайно. 1. Я втомлююся значно легше, ніж раніше. 2. Я втомлююся від будь-якого заняття.	

	3. Я чуюся настільки втомленим, що не в стані будь-чим займатися.	
18	0. У мене нормальний апетит. 1. У мене погіршився апетит. 2. У мене майже відсутній апетит. 3. У мене зовсім нема апетиту.	
(19)	1. Моя вага залишається незмінною. 2. За останній час я схуд більше ніж на 3 кг. 3. За останній час я схуд більше ніж на 5 кг. 4. За останній час я схуд більше ніж на 7 кг.  Я намагаюся схуднути, свідомо обмежуючи себе в їжі: так / ні	
(20)	0. 1. Моє тілесне здоров'я є добре. 2. Мене турбують наявні у мене фізичні симптоми (наприклад, болі в животі, запори та ін.). Я дуже занепокоєний наявними в мене фізичними симптомами. 3. Я настільки занепокоєний станом свого тілесного здоров'я, що практично не можу думати ні про що інше.	
(21)	0. Мій інтерес до статевого життя за останній час не 1. зменшився. 2. Статеве життя мене цікавить зараз менше, ніж звичайно. Мій інтерес до статевого життя значно зменшився. 3. Я повністю втратив інтерес до статевого життя.	

Для визначення рівня депресії всі бали просто підсумовуються.

Результати тесту інтерпретуються так:

- 0-9 - відсутність депресивних симптомів
- 10-15 - легка депресія (субдепресія)
- 16-19 - помірна депресія
- 20-29 - виражена депресія (середньої тяжкості)
- 30-63 - важка депресія

Додаток Д**Тест Кімберлі Янг**

Дайте відповіді на запропоновані запитання, використовуючи наступну шкалу:

«дуже рідко» -1 бал, «інколи» -2 бали,

«часто» -3 бали, «дуже часто» -4 бали,

«завжди» -5 балів

1. Як часто ти порушуєш часові рамки, встановлені батьками для користування Інтернетом?

2. Як часто не виконуєш свої обов'язки по дому, щоб провести більше часу в Інтернеті?

3. Як часто вибираєш провести час в Інтернеті замість того, щоб провести час в колі сім'ї?

4. Як часто формуєш нові знайомства в Інтернеті?

5. Як часто батьки нарікають на кількість часу, проведеного тобою в Інтернеті?

6. Як часто твоє навчання страждає через кількість часу проведеного в Інтернеті?

7. Як часто перевіряєш електронну скриньку, перш ніж зайнятись чимось іншим?

8. Як часто вибираєш спілкування в Інтернеті замість спілкування з оточуючими?

9. Як часто не відповідаєш на запитання про те, що вона робиш в Інтернеті?

10. Як часто батьки заставляли тебе, коли заходив(ла) в Інтернет без їхнього дозволу?

11. Як часто проводиш час в своїй кімнаті, граючи в комп'ютерні ігри?

12. Як часто відповідаєш на «дивні» дзвінки від нових «Інтернет-друзів»?

13. Як часто огризаєшся, кричиш чи поводиш себе дратівливо, якщо тебе потурбували через перебування в Інтернеті?

14. Як часто виглядаєш більш втомлено, на відміну від часу, коли в домі не було Інтернету?

15. Як часто виглядаєш зануреною в думки про повернення в Інтернет, коли в ньому не перебуваєш?

16. Як часто сваришся і гніваєшся, коли батьки сварять за час проведений в Інтернеті?

17. Як часто замість своїх колишніх улюблених занять, хобі, вибираєш перебування і Інтернеті?

18. Як часто злишся і стаєш агресивним(ою), коли обмежують час перебування в Інтернеті?

19. Як часто замість прогулянок з друзями обираєш перебування в Інтернеті?

20. Як часто відчуваєш пригнічення, погіршення настрою, нервуєш, коли знаходишся поза Інтернет-мережею, а коли повертаєшся в Інтернет, це все зникає?

Тип користувача Інтернету 20-49 балів звичайний користувач Інтернету. Можете іноді проводити занадто багато часу в Мережі, але контролюєте себе.

50-79 балів час від часу виникають проблеми через користування Інтернетом. Вам необхідно визначити цілісний вплив цих проблем на ваше життя.

80-100 балів користування Інтернетом є джерелом істотних проблем у вашому житті. Ви повинні оцінити вплив Інтернету на ваше життя й виявити проблеми, які виникають у вашому житті через користування Інтернетом.